

# СОДЕРЖАНИЕ

## НАЧИНАЕМ ПОГРУЖЕНИЕ.....10

Формула «Брать, давать и наслаждаться».....12

Как работать с тетрадью.....16

Практика «Ресурсный Я».....23

## ПУТЕШЕСТВИЕ ПО СПИРАЛИ.....28

ВИТОК ПЕРВЫЙ.....30

ВИТОК ВТОРОЙ.....42

ВИТОК ТРЕТИЙ.....56

ВИТОК ЧЕТВЕРТЫЙ.....68

ВИТОК ПЯТЫЙ.....80

ВИТОК ШЕСТОЙ.....94

ВИТОК СЕДЬМОЙ.....	106
ВИТОК ВОСЬМОЙ.....	120
ВИТОК ДЕВЯТЫЙ.....	132
ВИТОК ДЕСЯТЫЙ.....	144
ВИТОК ОДИННАДЦАТЫЙ.....	158
ВИТОК ДВЕНАДЦАТЫЙ.....	170

**ВМЕСТО ЗАКЛЮЧЕНИЯ .....182**

Энергометр.....184

Наполняйся!.....188