

# Содержание

---

<i>Предисловие</i>	
— Гвинет Пэлтроу —	17
<i>Вступление</i>	19
Предисловие	
Пробуждение осознанности	31
Мой сигнал к пробуждению	32
Шаг назад	34
Следуя указателям	37
Прорыв	39
Зачем вам осознанность	42

## ЧАСТЬ I

### ПОНИМАНИЕ ОСОЗНАННОСТИ

<b>Глава первая.</b> Что такое осознанность?	49
Теория контейнирования	51
Как недостаток осознанности проявляется в повседневной жизни	54
Как осознанность проявляется в повседневной жизни	57
Достижение осознанности	61
<b>Глава вторая.</b> Установка на осознанность	65
Застывание неестественно	68
Единство тела и духа	71
Ваша реальность — это проекция	75
Не проблемы, а возможности	79

## ЧАСТЬ II

### *ПРОЦЕСС ОБРЕТЕНИЯ ОСОЗНАННОСТИ*

О чём вы узнаете из части II	85
<b>Шаг первый.</b> Примите ответственность за свои эмоциональные отходы	87
Что системы очистки стоков могут рассказать нам о нас?	88
Создаём собственную систему переработки отходов	89
Сохраняйте внимательность	94
Ключ — это принятие	100
<b>Шаг второй.</b> Очищение тела	103
Научное обоснование очищения	104
Подготовка к диете СН	108
План: пятидневная диета сознательного недоедания (диета СН)	114
Чего ждать от диеты СН	117
<b>Шаг третий.</b> Очищение разума	121
Сила слов	123
Чего ждать от ОЭП-12	127
<b>Шаг четвёртый.</b> Распознавание механизмов подавления	131
Эмоциональная глухота	133
Эмоциональное притворство	138
Эмоциональная оборона	141
Путь к осознанию	143
<b>Шаг пятый.</b> Следуйте подсказкам	145
Отслеживаем свой энергетический уровень	147
Где живут наши эмоции	149
Задаём вопросы	151
Как бы ни было плохо...	156
Продолжайте поиски	160

<b>Шаг шестой.</b> Как победить сомнения и страх	163
Отношения между сомнением и страхом	165
Сомнения и ещё раз сомнения	167
Слово о доверии	172
<b>Шаг седьмой.</b> Принятие страдания	177
Цезура, или Кризис как возможность	178
Пусть страдание поможет вам заглянуть в себя	181
Перестаньте мучиться вопросом «Почему я?»	186
<b>Шаг восьмой.</b> Осмысление страдания	189
Что значит смысл?	190
Смысл против оценки	193
Оценка и ещё раз оценка	197
Задаём событиям новый контекст	199
В поисках смысла	207
<b>Шаг девятый.</b> Прощение	209
Мужество	210
Равновесие прощения	219
<b>Шаг десятый.</b> Восстановление жизненных сил	221
Лучше себя чувствовать, чтобы лучше жить	222
Бескорыстный эгоизм и духовное насыщение	226
Целительная сила природы	229
Визуализация желаемого будущего	234
Находите время для восстановления	235
<b>Шаг одиннадцатый.</b> Разум плюс тело — Полное Пробуждение Осознанности	237
Подготовка к Полному Пробуждению Осознанности	239
Очищение разума: ОЭП-12 и ОЭП-12-Д	242
Рекомендации	245
Очистите тело	246

Десятидневная диета сознательной ненасыщенности (диета СН)	247
Дополнительные очистительные упражнения: разум и тело работают вместе	250
Повышаем планку	253
<b>Шаг двенадцатый.</b> Как применять осознанность в жизни	255
Молекула осознанности	258
Осознанность требует баланса	260
Осознанность требует упорства: упорство — путь к вере	262
Сделайте осознанность активным процессом	266
Влияние осознанности на глобальном уровне	270
<b>Послесловие.</b> Всё возможно, или Состояние стволовой клетки	275

## ПРИЛОЖЕНИЯ

<i>Глоссарий</i>	283
<i>Десятидневная диета сознательной ненасыщенности</i>	286
<i>Диетические рецепты кухни goop</i>	288
<i>Список «бытия»</i>	305
Книги	305
Фильмы	309
<i>Для медитации</i>	311
<i>Благодарности</i>	313
<i>Об авторе</i>	316
Доктор Хабиб Садеги	316