

Содержание

Об авторе	5
---------------------	---

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ. ЧЕЛОВЕК В ПРОСТРАНСТВЕ

КАК ХОЗЯИН	7
-----------------------------	----------

ДФС? Что это?	16
-------------------------	----

Инструментальный подход	17
-----------------------------------	----

Диалог. Умение договориться	22
---------------------------------------	----

Резонанс. Что там за словами?	26
---	----

Азбука ритмов. Как ты звучишь?	32
--	----

Ритм В	32
------------------	----

Ритм С	34
------------------	----

Ритм D	36
------------------	----

Ритм А	37
------------------	----

Практика ритмов. Настраиваем скрипку	38
--	----

Откуда энергия? Определяем уровни	45
---	----

ЧАСТЬ ВТОРАЯ. В ПРОСТРАНСТВЕ КУКЛЫ

НЕ ЖИВУТ	51
---------------------------	-----------

Из истории эмигранта	55
--------------------------------	----

Энергия белого огня	58
-------------------------------	----

«Огненный цветок» – функциональная система	61
--	----

Базовые упражнения методики ДФС	65
---	----

«Созерцание»	66
------------------------	----

«Полет белой птицы» – тренинг управляемого воображения	67
---	----

«Кино»	68
------------------	----

«Ноль-концентрация»	70
-------------------------------	----

Шпаргалки попробовавшим	72
«Огненный цветок»	72
«Созерцание»	74
«Кино»	76
«Полет белой птицы»	77
«Ноль-концентрация»	78
Психоэнергетика как инструмент с позиции МКС	85
Комплекс базовых упражнений с позиции МКС	86
Новый этап. ДФС как целое	103
ДФС – технология для деятельности	113
Язык состояний	124
Доминанта и путешествие по ритмам	130
1А	134
1В	135
1С	136
1D	138
2А	138
2В	140
2С	141
2D	142
3А	143
3В	144
3С	145
3D	147
«4» – гармонизация как базовое состояние для нового качества	148
Вместо заключения. Почему люди не живут, опираясь на душу?	158
Приложение 1. Общие принципы саморегуляции	165
Приложение 2. Принципы методики ДФС	169