

## ОГЛАВЛЕНИЕ

|   |     |
|---|-----|
| Предисловие .....   | 3   |
| <b>Глава I. Сознание и подсознание</b> .....                      | 6   |
| 1. Что такое сознание .....                                       | 6   |
| 2. Что такое подсознание .....                                    | 21  |
| 3. Как работают сознание и подсознание .....                      | 24  |
| 4. Как подсознание и сознание взаимодействуют друг с другом ..... | 27  |
| 5. Формула и уравнения подсознания .....                          | 29  |
| 6. Как подсознание понимает наши мысли и поступки. . .            | 34  |
| 7. Честность перед своим подсознанием .....                       | 36  |
| 8. Конфликты между сознанием и подсознанием . . . .               | 45  |
| 9. Как подсознание понимает наши эмоции, чувства . .              | 46  |
| 10. Структура подсознания .....                                   | 49  |
| 11. Совесть подсознания .....                                     | 51  |
| 12. Как управлять подсознанием .....                              | 53  |
| 13. Подсознание, энергетическая сила слова и логика . .           | 55  |
| 14. Вера и подсознание .....                                      | 62  |
| <b>Глава II. Негативные чувства и эмоции</b> .....                | 69  |
| 1. Окно Овертона .....  | 69  |
| 2. Выгода негативных эмоций .....                                 | 73  |
| 2. Как негативные эмоции влияют на жизнь человека .....           | 75  |
| 4. Химическая составляющая чувств .....                           | 79  |
| 5. Осуждение .....  | 81  |
| 6. Консерватизм (принципиальность) .....                          | 84  |
| 7. Гордость .....   | 88  |
| 8. Притворство и лицемерие .....                                  | 89  |
| 9. Гнев .....   | 91  |
| 10. Чувство вины и волнение. В чем разница .....                  | 93  |
| 11. Предательство .....   | 98  |
| 12. Сочувствие .....  | 102 |
| 13. Злорадство .....  | 103 |
| 14. Стыд за свое счастье .....                                    | 104 |
| 15. Месть .....   | 108 |
| 16. Раздражение .....   | 109 |
| 17. Печаль .....  | 110 |
| 18. Ревность .....  | 111 |
| 19. Обида .....   | 113 |
| 20. Зависть .....   | 114 |
| 21. Радость .....   | 115 |

|   |            |
|---|------------|
| 22. Жалость .....   | 117        |
| 23. Ленъ .....  | 120        |
| 24. Благодарность .....   | 121        |
| 25. Неблагодарность .....   | 144        |
| 26. Уважение к себе .....   | 147        |
| <b>Глава III. Логика .....</b>  | <b>151</b> |
| 1. Наука логика и логические цепочки .....  | 151        |
| 2. Причинная связь .....  | 163        |
| 3. Законы логики .....  | 168        |
| 4. Софизм. Атеизм. Мазохизм как нарушение<br>законов логики .....                           | 172        |
| 5. Споры и конфликты .....  | 175        |
| <b>Глава IV. СТРАХИ ЧЕЛОВЕКА .....</b>  | <b>184</b> |
| 1. Что такое страх .....  | 184        |
| 2. Возникновение страха .....   | 187        |
| 3. Сила страха .....  | 190        |
| 4. Страхи детей и взрослых .....  | 193        |
| 5. Как избавиться от страха .....   | 211        |
| <b>Глава V. ДЕТСКО-РОДИТЕЛЬСКИЕ ОТНОШЕНИЯ<br/>И ПРОГРАММИРОВАНИЕ БУДУЩЕГО ДЕТЕЙ .....</b>   | <b>216</b> |
| 1. Парадоксальная психология в жизни .....  | 216        |
| 2. С чего все начиналось .....  | 224        |
| 3. Отношения между братьями и сестрами .....  | 230        |
| 4. Любовь. Болезни от нехватки любви (лудомания,<br>алкоголизм, наркомания, ожирение) ..... | 238        |
| 5. Гормоны счастья и радости .....  | 256        |
| 6. Стресс — причина всех заболеваний .....  | 258        |
| 7. Ограничения родителей и детей .....  | 271        |
| 8. Критическое мышление и зеркальные нейроны ...  | 275        |
| 9. Тест .....   | 282        |
| 10. Закон отражения .....   | 283        |
| 11. Повторение судеб родителей .....  | 287        |
| 12. Программирование подсознания .....  | 294        |
| 13. Противоборство знаний, полученных в детстве<br>и в обществе .....                       | 298        |
| 14. Мысли, глубоко пустившие корни в наше<br>подсознание .....                              | 301        |
| 15. Как избавиться от негативных эмоций и установок ...                                     | 305        |
| Цитаты Марселя .....  | 311        |
| Примечание для читателей .....  | 312        |
| Отзывы на книгу .....   | 313        |