

ОГЛАВЛЕНИЕ

Благодарности	8
О себе	12
Об этой книге	15
Как построена книга	17

#1. Развитие 20

1.1. Что такое развитие?	22
1.2. Характеристика процессов развития.	29
1.3. Лестница развития.	33

#2. Выбор..... 42

2.1. Почему выбор так важен для человека?	44
2.2. Память и выбор.	47
2.3. Мечты и выбор.	49
2.4. Особенности выбора на всех этапах лестницы.....	50
2.5. Практические методики.	59
2.5.1. направленные на выбор и память	59
2.5.2. направленные на процесс совершения выбора.....	62
2.5.3. направленные на выбор мечты	63
2.6. Основные выводы главы.....	67

#3. Первая ступень развития — ценности и принципы. 70

3.1. Что такое ценности?	72
3.2. Что такое принципы?	82
3.3. Цели и ценности.	84
3.4. Практические методики.	87
3.4.1. на определение ценностей	87
3.4.2. на поиск сильных сторон	104
3.4.3. на расшифровку структуры помехи	111
3.5. Основные выводы главы.	117

#4. Мост от «Ценностей и принципов» к «Качеству жизни». 122

4.1. Практические методики.....	129
---------------------------------	-----

#5. Вторая ступень развития — качество жизни. 132

5.1. Что такое качество жизни?	134
5.2. Составляющие качества жизни.....	138
5.2.1. Реакция на внешний стимул, коммуникация	138
5.2.2. Любознательность.....	143
5.2.3. Ресурсы.....	146
5.3. Практические методики.	150
5.3.1. на изучение своих реакций	150

5.3.2. на придание смысла, наделение значимостью	152
5.3.3. на развитие любознательности	153
5.3.4. на составление личного кода качества жизни.....	161
5.4. Основные выводы главы.	163

#6. Мост от «Качества жизни» к «Наследию».....168

6.1. Практические методики.....	179
---------------------------------	-----

#7. Третья ступень развития — наследие182

7.1. Этапы формирования наследия.	185
7.2. Практические методики.	195

#8. Предназначение.....200

Статья «Дар».	
р. Адин Эвен-Исраэль Штейнзальц.	202

Завершение.....	216
-----------------	-----

Ссылки.....	219
-------------	-----