

Оглавление

Пролог	14
Выражение признательности	17
Вступление	18
Часть 1. Как включить свой мозг	27
1. Мысль первичнее материи.....	28
2. Решение и его далеко идущие последствия	35
3. Ваши решения изменяют ваш мозг	48
4. Владейте своими мыслями.....	60
5. Входя в состояние спокойной сосредоточенности.....	65
6. Выключите «мыслешейкер»!.....	75
7. Мышление, Бог и квантовая физика мозга	83
8. Навыки мышления.....	98
Часть 2. 21-дневный План детоксикации мозга	109
9. Что такое 21-дневный План детоксикации мозга?.....	110
10. Как и почему действует 21-дневный План детоксикации мозга?.....	116
11. Осознание	124
12. Сосредоточенное размышление	135
13. Запись	143
14. Ревизия (пересмотр-переосмысление)	147
15. Осуществление	151
Послесловие	158
Ссылки	160
Об авторе	174