

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие	10
Введение	13

ЧАСТЬ I ЗНАКОМЬТЕСЬ, ЭТО ВАШ УМ

Глава 1. Ум, который думает не переставая	35
Глава 2. С чего все начинается	41
Глава 3. Кем вы себя считаете	48
Глава 4. Кто вы есть	59
Глава 5. Вы не испытываете неуверенность в себе, вы просто так думаете	66
Глава 6. Ханна	71
Глава 7. Неприкасаемый	76
Глава 8. Безличный	83
Глава 9. Джелли	90
Глава 10. Все, о чем вы думаете, неправда	93
Глава 11. Жизнь проживает нас	101
Глава 12. Чувства	107
Глава 13. Дискомфорт	114
Глава 14. Колетт	120

ЧАСТЬ II ВСЕ, ЧТО ОБЫЧНО ДЕЛАЕТ УМ

Глава 15. Ум беспокоится	129
Глава 16. Ум сравнивает	136

Глава 17. Ум решает проблемы	143
Глава 18. Ум считает, что мы никогда не достигнем совершенства	150
Глава 19. Ум драматизирует	158

ЧАСТЬ III ФОРМА И ЕЕ ОТСУТСТВИЕ

Глава 20. На конвейере	167
Глава 21. Взгляд на то, что никогда не изменится	172
Глава 22. Объекты и процессы	176
Глава 23. Вы не можете застрять на одном месте	179

ЧАСТЬ IV СВОБОДА УМА

Глава 24. Привычка ума искать свободы	187
Глава 25. Привычка ума сохранять молчание	194
Глава 26. Свобода ума	199
Глава 27. Фоновый шум	206
Глава 28. Смена парадигмы	213
Глава 29. Как	219
Глава 30. В будущем ничего нет	232
Глава 31. Точка зрения	239
Заключение	247
Дополнительные ресурсы	249
Библиография	250
Благодарности	252
Об авторе	254