

УДК 159.98
ББК 88.37
А92

Переводчик М. Кульнева
Научный редактор Т. Андриевская
Редактор А. Чукарева

Аткинсон М.

А92 Четыре типа мышления: Принципы трансформации личности (Книга I) / Мэрилин Аткинсон, Питер Стефани ; Пер. с англ. — М. : Альпина Паблишер, 2022.

ISBN 978-5-9614-7554-8

Мэрилин Аткинсон, основательница и директор Международного Эриксоновского Университета Коучинга, и ученый-физик Питер Стефани рассматривают природу человеческого сознания через призму авторского подхода, объединяющего психологию и квантовую физику. Они рассказывают о принципах изменения и развития нашего разума и объясняют, как создать гармоничную картину своей внутренней реальности и как научиться преодолевать негативные настройки мышления. Авторская методика Аткинсон и Стефани раскрывается в двух связанных друг с другом книгах.

Книга I посвящена практикам работы в четырех квадрантах мышления: самоопределению, саморазвитию, самоисследованию и самоинтеграции. Прочитав ее, вы научитесь гибкости мышления и сможете увидеть то, что не поддавалось осознанию раньше, дополнив свои мысли позицией наблюдателя, или коуч-позицией.

УДК 159.98
ББК 88.37

Все права защищены. Никакая часть этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети интернет и в корпоративных сетях, а также запись в память ЭВМ для частного или публичного использования, без письменного разрешения владельца авторских прав. По вопросу организации доступа к электронной библиотеке издательства обращайтесь по адресу mylib@alpina.ru.

© 2018 by Exalon Publishing, LTD

© Издание на русском языке,
перевод, оформление.

ООО «Альпина Паблишер», 2022

ISBN 978-5-9614-7554-8 (рус.)
ISBN 978-0-9953329-2-8 (англ.)

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие. Питер Стефани	15
Введение. Гибкость разума	29

Часть I

Центральная лестница стимулирования особенностей, определяющая нашу «игровую площадку»	37
Глава 1. Сила четырех частей	39
Глава 2. Почему мы используем форму ромба в изучении разума?	59
Глава 3. Начало великого восхождения	73
Глава 4. Центральная лестница: изучение развития восприятия	97
Глава 5. Упражнения на четыре направления: медитация в четырех квадрантах	123

Часть II

Левая лестница ценностной благодарности

Глава 6. «Компас разума» и его вертикальное измерение	139
Глава 7. Метафоры для расширения системы разум — мозг	155
Глава 8. Горизонтальное измерение как источник энергии	169
Глава 9. «Аккордеон осознанности»: практика присутствия	191
Глава 10. Развитие осознания единства ради стабильности	209
Глава 11. Сила заявления	223
Глава 12. Расширение вовне с помощью визуальных заявлений	241

Приложения	255
Приложение 1. Развитие коуч-позиции	257
Приложение 2. Определения ключевых терминов и понятий	271
Приложение 3. Содержание, структура, процесс и поток идей	279
Приложение 4. Символы и фигуры	283
Приложение 5. «Матрешка разума»	291
Приложение 6. Тайная жизнь диаграммы	299
Приложение 7. Характеризация	309
 Список дополнительной литературы	 313
Примечания	315