

ОГЛАВЛЕНИЕ

От автора	4
Предисловие	6
Введение	9
Глава I. ИСТОКИ ПСИХОЛОГИИ АКТИВНОСТИ	23
Принцип самосовершенствования в философии Востока	27
Античная философия об активности психики	40
Психология активности в освещении русских авторов	40
Психология активности в западноевропейской философии	61
Глава II. ТЕЛО И ПСИХИКА	70
Мудрость тела	83
Сила психики	97
Глава III. СОСТОЯНИЯ ЧЕЛОВЕКА	111
Бодрствование	116
Сон	128
Гипноз	140
Глава IV. ПОВЕДЕНИЕ	150
Противоборство мотиваций	163
Управление поведением	172
Преодоление критических ситуаций	188
Глава V. ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ, ТВОРЧЕСТВО	199
Ученые изучают... себя	206
Активация поиска	214
Наука творчества?	219

Глава VI. САМОРЕГУЛЯЦИЯ СОСТОЯНИЙ	227
Аутогенная тренировка	234
Медитация	250
Самогипноз	257
Глава VII. САМОПРОГРАММИРОВАНИЕ ЛИЧНОСТИ	263
Психика человека и будущее	274
Создающее самосознание	291
Как поживаешь, мое Я?	298
Совершенствование психики	303
Заключение	311