
Оглавление

О ЧЕМ ЭТА КНИГА?	9
ОТЗЫВЫ УЧАСТНИКОВ.....	15
КАК РАБОТАТЬ С ЭТОЙ КНИГОЙ?	23
КОРОТКО О САМОМ ГЛАВНОМ.	26
ПРЕЖДЕ ЧЕМ НАЧАТЬ, ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ	28
ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ.....	29
ПОДГОТОВКА К РАБОТЕ	30
ЧТОБЫ ПИСЬМЕННЫЕ ПРАКТИКИ	
БЫЛИ МАКСИМАЛЬНО ПОЛЕЗНЫ.	30
ЧАСТО ЗАДАВАЕМЫЕ ВОПРОСЫ	
О РАБОТЕ В ЦЕЛОМ	32
Писать или печатать?.....	32
Что мы будем делать в каждой итерации?	32
Как удобно организовать записи?	33
Надо писать в личном дневнике или можно в блоге? ...	34
В какое время дня лучше всего писать?.....	35
Сколько времени оптимально уделять этой практике? .	35
Что такое рефлексивный отклик и зачем он нужен? ...	36
Можно ли дописывать?	39
Можно ли совмещать с другими методиками?	39
Влияет ли текущее эмоциональное и физическое	
состояние на ответы?.....	40
Обязательно ли писать по вопросам итерации?	40
ПРЕДВАРИТЕЛЬНАЯ НАСТРОЙКА	
ПЕРЕД ПИСЬМОМ	42
ПРЕДВАРИТЕЛЬНОЕ ЗАДАНИЕ:	
ФОРМУЛИРУЕМ ТЕМЫ	44
В каких случаях лучше брать меньше тем?	45
Можно ли переформулировать темы?	45
Важны ли формулировки-названия тем?	46

Писать только о «проблемных» темах или также о тех, в которых все хорошо?	47
Важен ли порядок тем?	47
Варианты тем	48
РАБОТА С ГОЛОСОМ САМОКРИТИКИ, ТАКЖЕ ИЗВЕСТНЫМ КАК «ВНУТРЕННИЙ КРИТИК».....	51
ПЕРВАЯ ИТЕРАЦИЯ: ИНВЕНТАРИЗАЦИЯ	54
НАВОДЯЩИЕ ВОПРОСЫ ДЛЯ РАБОТЫ С СОДЕРЖАТЕЛЬНЫМИ ТЕМАМИ	56
ВОПРОСЫ ДЛЯ РЕФЛЕКСИВНОГО ОТКЛИКА.....	57
Пример для пояснения	58
Пример рефлексивного отклика.....	61
ЧАСТО ЗАДАВАЕМЫЕ ВОПРОСЫ ПО ПЕРВОЙ ИТЕРАЦИИ	62
ПЯТНАДЦАТАЯ ТЕМА:.....	66
ХОРОШИЕ (И ДОСТАТОЧНО ТИПИЧНЫЕ) РЕЗУЛЬТАТЫ ПЕРВОЙ ИТЕРАЦИИ	69
ЧТО ДАЛЬШЕ?	72
ВТОРАЯ ИТЕРАЦИЯ: ОТ ДЕЙСТВИЙ – К ЦЕННОСТЯМ И МЕЧТАМ – И ОБРАТНО	74
ЗАДАНИЕ ВТОРОЙ ИТЕРАЦИИ.....	74
НАВОДЯЩИЕ ВОПРОСЫ ДЛЯ РАБОТЫ С СОДЕРЖАТЕЛЬНЫМИ ТЕМАМИ	76
Пример для пояснения	77
ЧАСТО ЗАДАВАЕМЫЕ ВОПРОСЫ ПО ЗАДАНИЮ ВТОРОЙ ИТЕРАЦИИ.....	81
ПЯТНАДЦАТАЯ ТЕМА:.....	98
ХОРОШИЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ВТОРОЙ ИТЕРАЦИИ	90
РЕЗУЛЬТАТ РАБОТЫ С УПРАЖНЕНИЕМ «АВТОПОРТРЕТ».....	93
ШЕСТНАДЦАТАЯ ТЕМА: ПИСЬМО СЕБЕ ИЗ БУДУЩЕГО	96
ХОРОШИЕ РЕЗУЛЬТАТЫ УПРАЖНЕНИЯ «ПИСЬМО СЕБЕ ИЗ БУДУЩЕГО».....	97
ЧТО ДАЛЬШЕ?	101

ТРЕТЬЯ ИТЕРАЦИЯ: УМЕНИЯ, КУЛЬТУРНЫЕ КОРНИ И «БУСИНЫ-ОБЕРЕГИ»	103
НАПОМИНАНИЕ О ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ ..	104
ОСНОВНОЕ ЗАДАНИЕ ТРЕТЬЕЙ ИТЕРАЦИИ.	105
Обычный уровень погружения.	105
Особый уровень погружения	108
ЗАПАСНОЕ ЗАДАНИЕ ТРЕТЬЕЙ ИТЕРАЦИИ	111
ЧАСТО ЗАДАВАЕМЫЕ ВОПРОСЫ	
ПО ЗАДАНИЮ ТРЕТЬЕЙ ИТЕРАЦИИ.	112
ПЯТНАДЦАТАЯ ТЕМА:	119
РЕЗУЛЬТАТЫ ТРЕТЬЕЙ ИТЕРАЦИИ	120
ЧТО ДАЛЬШЕ?	126
ЧЕТВЕРТАЯ ИТЕРАЦИЯ: УБЕЖДЕНИЯ	127
ЗАДАНИЕ ЧЕТВЕРТОЙ ИТЕРАЦИИ	129
Пример для пояснения	130
ПЯТНАДЦАТАЯ ТЕМА:	135
ШЕСТНАДЦАТАЯ ТЕМА: ВОПРОСЫ СЕБЕ	136
РЕЗУЛЬТАТЫ ЧЕТВЕРТОЙ ИТЕРАЦИИ.	137
РЕЗУЛЬТАТЫ ЗАДАНИЯ О ВОПРОСАХ	140
Типы вопросов	142
Примеры вопросов	143
ЧТО ДАЛЬШЕ?	145
ПЯТАЯ ИТЕРАЦИЯ: ПРЕПЯТСТВИЯ	146
ЗАДАНИЕ ПЯТОЙ ИТЕРАЦИИ	148
Пример для пояснения	149
ЧАСТО ЗАДАВАЕМЫЕ ВОПРОСЫ	
ПО ЗАДАНИЮ ПЯТОЙ ИТЕРАЦИИ	153
ПЯТНАДЦАТАЯ ТЕМА:	154
РЕЗУЛЬТАТЫ ПЯТОЙ ИТЕРАЦИИ	155
ЧТО ДАЛЬШЕ?	158
ШЕСТАЯ ИТЕРАЦИЯ: ПРОЙДЕННЫЙ ПУТЬ	159
ЗАДАНИЕ ШЕСТОЙ ИТЕРАЦИИ.	161
ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ РАБОТЫ	162
ЦЕЛИ НА БУДУЩЕЕ	163

В КОНЦЕ ПУТЕШЕСТВИЯ	164
ЧТО ДАЛЬШЕ?	165
ПИСЬМЕННЫЕ ПРАКТИКИ	
ДЛЯ РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ.	166
ХОРОШИЕ ВОПРОСЫ САМОМУ СЕБЕ	173
РЕСУРСЫ	174
ЛИТЕРАТУРА	177
На русском.	177
На английском	177
ГДЕ ПОУЧИТЬСЯ НАРРАТИВНОМУ ПОДХОДУ ...	179
БЛАГОДАРНОСТИ	180