

# Содержание

<b>От автора</b> . . . . .	<b>4</b>
<b>Предисловие</b> . . . . .	<b>6</b>
<b>Введение</b> . . . . .	<b>9</b>
<b>1. Истоки психологии активности</b> . . . . .	<b>19</b>
Принцип самосовершенствования в философии Востока . . . . .	20
Античная философия об активности психики . . . . .	30
Психология активности в освещении русских авторов . . . . .	37
Психология активности в западноевропейской философии . . . . .	46
<b>2. Тело и психика</b> . . . . .	<b>60</b>
Мудрость тела . . . . .	61
Сила психики . . . . .	72
<b>3. Состояния человека</b> . . . . .	<b>83</b>
Бодрствование . . . . .	85
Сон . . . . .	94
Гипноз . . . . .	103
<b>4. Поведение</b> . . . . .	<b>118</b>
Противоборство мотиваций . . . . .	119
Управление поведением . . . . .	126
Преодоление критических ситуаций . . . . .	138
<b>5. Деятельность, творчество</b> . . . . .	<b>147</b>
Ученые изучают... себя . . . . .	151
Активация поиска . . . . .	155
Наука творчества? . . . . .	161
<b>6. Саморегуляция состояний</b> . . . . .	<b>168</b>
Аутогенная тренировка . . . . .	172
Медитация . . . . .	185
Самогипноз . . . . .	191
<b>7. Самопрограммирование личности</b> . . . . .	<b>196</b>
Психика человека и будущее . . . . .	203
Созидающее самосознание . . . . .	216
Как поживаешь, мое Я? . . . . .	221
Совершенствование психики . . . . .	225
<b>Заключение</b> . . . . .	<b>232</b>