

SPIS TREŚCI

Philip Miele

Od tłumacza	9
Wstęp	13
1. Jak wykorzystać w szczególny sposób zdolności własnego umysłu	19
2. Spotkanie z José	24
3. W jaki sposób medytować	31

José Silva

4. Medytacja dynamiczna	36
5. Poprawa pamięci	43
6. Przyspieszona nauka	49
7. Twórczy sen	53
8. Potęga twoich słów	61
9. Siła wyobraźni	68
10. Poprawa zdrowia	75
11. Intymne ćwiczenia dla kochanków	85
12. Każdy może nauczyć się ESP	90
13. Stworzenie własnej grupy	104
14. W jaki sposób możemy pomagać innym stosując Samokontrolę Umysłu	109
15. Moje rozważania	116
16. Lista kontrolna	122

Philip Miele

17. Metoda Samokontroli w psychiatrii	124
18. Samokontrola Umysłu a poczucie własnej wartości	138
19. Samokontrola Umysłu w świecie biznesu	155
20. Co dalej?	163

Aneks I

Kurs Samokontroli i stojąca za nim organizacja	171
--	-----

Aneks II

Metoda Samokontroli Umysłu Silvy a pacjenci psychiatryczni	181
--	-----

Aneks III

Wprowadzenie	214
Współzależność uwagi ludzkiej na wykresach EEG	217
Koncentracja wewnętrzna jako składowa uwagi	224

Bibliografia	229
--------------------	-----