

УДК 159.98  
ББК 88.37  
А92

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

**Аткинсон М.**

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

ISBN 978-5-9614-7553-1

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 II посвящена развитию коуч-позиции по отношению к своим жизненным целям с помощью четырех типов мышления — А, В, С и D. Сознательно используя эти типы, мы ощущаем свое существование в полной мере, чувствуем принадлежность, делаем выбор, который позитивно влияет на нашу жизнь, и эффективно управляем развитием нашего сознания.

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 [tylib@alpina.ru](mailto:tylib@alpina.ru).*

© 2015 by Exalon Publishing, LTD

© Издание на русском языке,  
перевод, оформление.

ООО «Альпина Паблишер», 2022

ISBN 978-5-9614-7553-1 (рус.)  
ISBN 978-0-9953329-1-1 (англ.)

## СОДЕРЖАНИЕ

Наши искренние благодарности .....	5
Посвящение.....	6
<b>Часть III</b>	
<b>Типы А, В, С и D.</b>	
<b>Исследование правой лестницы: откройте области внутренней свободы.....</b>	
Глава 1. Совершенствование в четырех типах: А, В, С и D.....	15
Глава 2. Четыре основных закона четырёхквadrантных систем .....	25
Глава 3. Тип А: активация достигателя.....	35
Глава 4. Тип В: большая игра .....	49
Глава 5. Тип С: общение с главным.....	83
Глава 6. Тип D: путь к решению дилемм.....	103
Глава 7. Тип D: баланс во вращении .....	111
Глава 8. Тип D: полет в квантовую сферу .....	117
Глава 9. Тип D: дизайн подходов к преодолению дилемм .....	125
Глава 10. Музыка: четыре типа в повседневной жизни .....	139
<b>Часть IV</b>	
<b>Целостность: пространство истины и осознанности.....</b>	
Глава 11. Как отличить истину от лжи .....	153
Глава 12. Проживая парадокс: опыт истины в жизни.....	167
Глава 13. Преодоление причинно-следственных гремлинов: создание направления истины .....	177
Глава 14. Резонирующая связь с доступом к целостной системе .....	189

Глава 15. Центрифуга истины: использование четырех квадрантов .....	205
Глава 16. Исследование истины как контекста .....	215
<b>Приложения</b> .....	233
Приложение 1. Восприятие по своей природе позитивно .....	235
Приложение 2. Процесс прогулки к мастерству .....	239
Приложение 3. Исследование линии открытости .....	247
Приложение 4. Логические уровни ума .....	251
Приложение 5. Упражнение на достижение успеха .....	263
Приложение 6. Тип D и математика целостного восприятия .....	269
Приложение 7. Продвинутая практика типа D .....	273
Список дополнительной литературы .....	295
Примечания .....	297