

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 mylib@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

Часть III

Типы А, В, С и D.

Исследование правой лестницы:

откройте области внутренней свободы.....15

Глава 1. Совершенствование в четырех типах: А, В, С и D.....	17
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

Часть IV

Целостность: пространство истины

и осознанности.....153

Глава 11. Как отличить истину от лжи	155
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
Приложения	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