

УДК 159.9  
ББК 88  
Н85

**Нотин, А. И.**

Н85      Основы психологии / А. И. Нотин. — Москва : Директ-Медиа,  
2022. — 152 с.

ISBN 978-5-4499-2852-8

Изучение психологии — это всегда путешествие в недра собственного сознания, в бескрайний, внутренний мир человека. Туда, где заложены ответы на все вопросы, где когда-то изначально не было боли и страха, проблем и даже смерти. Это путь к освобождению от духовных и физических недугов современного человека. Путь к себе, своему «я», своему истинному предназначению. Путь к новому восприятию и пониманию окружающего мира.

Дорогу осилит только идущий!

УДК 159.9  
ББК 88

ISBN 978-5-4499-2852-8

© Нотин А. И., текст, 2022

© Издательство «Директ-Медиа», оформление, 2022

## Оглавление

Момент истины.....	5
Истоки.....	8
Почему у меня столько проблем? .....	11
Два типа сознания.....	12
Рассудок в фокусе внимания .....	14
Задания 1–2 .....	15
Духовные фильтры.....	18
Матч-реванш .....	20
Задания 3–4 .....	22
Подведем итоги .....	23
Сам себе... «ужастик» .....	24
Здесь и сейчас .....	26
Задания 5–6 .....	26
Мастер-класс настоящего мгновения.....	29
Задания 7–8 .....	29
Высшее Сознание.....	32
Задания 9–10.....	32
Задания 11–12 .....	41
Знакомьтесь: неделание .....	43
Задание 13 .....	45
Знакомьтесь — эмоция.....	46
Ржавый гвоздь.....	50
Задания 14–15 .....	52
О природе боли .....	53
Болевое поле.....	55
Задания 16–17 .....	61
Задания 18–19 .....	63

Издержки роста .....	65
Задания 20–21 .....	66
«Нужды» наши .....	70
Задания 22–23 .....	78
Проблемы.....	81
Задания 25–26 .....	81
Страхи .....	84
Болезни .....	90
Задания 27–28 .....	96
Время.....	97
Задание 29–30 .....	99
Приближение к истине.....	101
Немного теории.....	103
Новый «я» (личный опыт).....	107
Прощай, «эго»!.....	114
Отношение к работе и бизнесу .....	117
Отношения с близкими людьми (разговор с дочерью).....	123
Новое «эго»?.....	133
Верить — не верить? .....	138
Православие и практическая духовность .....	144
О видимом и невидимом .....	149