Предисловие к русскому изданию 9

Глава 1. ВЕЛИЧАЙШИЙ ЭКСПЕРИМЕНТ В ИСТОРИИ

Глава 2. ПОЛИТИКА ВЫЖИВАНИЯ 43

Инстинкт выживания 43

Знания и способности 46

Мнение окружающих 49

Внешность 49

Личностные качества 50

Глава 3.
РАЗМЫШЛЕНИЯ О ДУШЕ
И ИНСТИНКТЕ ВЫЖИВАНИЯ 52

Инстинкт выживания 52

Отторжение 54

Душа 56

Исключительно жизнь души 57

Экзистенциальная душа 58

Роль разума 59

Партнерство и произведение потомства 59

Глава 4. МАТЕРИАЛЬНАЯ ВСЕЛЕННАЯ 61

Глава 5. СЕМЬ ТРАДИЦИОННЫХ РОЛЕЙ 65

Традиционные роли 65

Цвета, типы энергии и роли 67

Торговец 69

Земледелец 70

Пастух 70

Воин 71

Священнослужитель 71

Охотник 72

Ремесленник 73

Жизненный опыт традиционных ролей 74

Различные ответные реакции 74

Определение типа энергии или инстинкта выживания 76
Глава 6. БАЛАНС ДУШИ И ИНСТИНКТА ВЫЖИВАНИЯ 78
Баланс 78
Вслед за душой 80
Самопожертвование 81
Больше энергии – меньше стресс 81
Энергия и память 82
Сходство и противоположность 82
Глава 7. ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ РЕАКЦИИ НА СТРЕСС 84
Реакция 84
Воздействие стресса 85
Вклад в общее дело 88
Повторение стресса 88
Глава 8. ЗДОРОВЬЕ И БОЛЕЗНЬ 89
Уровень энергии и инстинкт выживания 89
Травма и болезнь 91
Пусковые моменты инстинкта выживания 95
Тревога и беспокойство 95
Напряженная обстановка 96
Перенапряжение на работе 97
Неполноценное питание 97
Алкоголь, психотропные препараты и наркотики 99
Негативная самооценка 101
Эмоциональная травма 101
Физическая травма и физическое перенапряжение 102
Иммунитет и защита 102
Искоренение вредных привычек 103
Разум – это не головной мозг 104
Глава 9. ВРЕМЕННЫЕ ЦИКЛЫ И ЭПИДЕМИИ 105
Пространство 105
Время 106

Глава 10. ЖИЗНЕННЫЕ ТЕМЫ 109
Частота повторения событий 110
Повторение обстоятельств 111
Отличительные особенности 112
События, обладающие особым воздействием 113
Примеры жизненных тем 113
Желтый 113
Красный 116
Синий 119
Оранжевый 121
Фиолетовый 124
Зеленый 126
Коричневый 129
Глава 11. ПОНИМАНИЕ ЦВЕТОВЫХ ГРУПП 133
Цветовые группы помогают понять себя и других 133
Цветовые группы помогают понять воздействие стресс 134
Характерные черты в состоянии баланса и дисбаланса 135
Вариации внутри цветовых групп 137
Содержание глав, посвященных цветовым группам 137
К какой цветовой группе относитесь вы сами 138
Характерные черты цветовых групп 139
Краткая характеристика цветовых групп 140
Глава 12. ЧЕРТЫ ЛИЦА 141
Глава 13. ЖЕЛТЫЙ – ДВИЖЕНИЕ ИЗНУТРИ КНАРУЖИ 151
Глава 14. КРАСНЫЙ – ЦИРКУЛЯРНОЕ ДВИЖЕНИЕ 211
Глава 15. СИНИЙ – ДВИЖЕНИЕ СНАРУЖИ ВНУТРЬ 265
Глава 16.
ОРАНЖЕВЫЙ – ДВИЖЕНИЕ КНАРУЖИ И
ЦИРКУЛЯРНОЕ ДВИЖЕНИЕ – ПРОТИВОДЕЙСТВИЕ 317
Глава 17.
ФИОЛЕТОВЫЙ – ДВИЖЕНИЕ ВНУТРЬ И
ЦИРКУЛЯРНОЕ ДВИЖЕНИЕ – ПРОСТРАНСТВО 359

Глава 18.
ЗЕЛЕНЫЙ – ДВИЖЕНИЕ КНАРУЖИ И
ДВИЖЕНИЕ ВНУТРЬ – РЕАКТИВНОСТЬ 411

Глава 19.
КОРИЧНЕВЫЙ – ДВИЖЕНИЕ КНАРУЖИ, ЦИРКУЛЯРНОЕ
ДВИЖЕНИЕ И ДВИЖЕНИЕ ВНУТРЬ – ЕДИНСТВО 459

Глава 20. ИСТОРИЯ 506

Последовательность цветовых периодов 506

Благодарность 527