

Текст взят с психологического сайта <http://psylib.myword.ru>

На данный момент в библиотеке MyWord.ru опубликовано более 3000 книг по психологии.

Библиотека постоянно пополняется. Учитесь учиться.

Удачи! Да и пребудет с Вами.... :)

Сайт psylib.MyWord.ru является помещением библиотеки и, на основании Федерального закона Российской Федерации "Об авторском и смежных правах" (в ред. Федеральных законов от 19.07.1995 N 110-ФЗ, от 20.07.2004 N 72-ФЗ), копирование, сохранение на жестком диске или иной способ сохранения произведений размещенных в данной библиотеке, в архивированном виде, категорически запрещен.

Данный файл взят из открытых источников. Вы обязаны были получить разрешение на скачивание данного файла у правообладателей данного файла или их представителей. И, если вы не сделали этого, Вы несете всю ответственность, согласно действующему законодательству РФ. Администрация сайта не несет никакой ответственности за Ваши действия.

БИБЛИОТЕКА ПСИХОСИНТЕЗА



**ТОМАС ЙОМАНС
ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ ПО
ПСИХОСИНТЕЗУ**

Выпуск 1

**УПРАЖНЕНИЯ
СПОСОБСТВУЮЩИЕ ЛИЧНОСТНОМУ И ДУХОВНОМУ РОСТУ**

ГАРМОНИЯ — САНКТ-ПЕТЕРБУРГ

1993

1

—

—
..

« »: 196066 - ,
, 9.
(812) 293-13-30

© , , 1989.
© , , 1993.
© , , 1993. „ 1993.
© « », , 1993.

1.10.93.
27.10.93. 60x90 1/32. . 2.
. . . . 4,0 . . . 3,0.
1500 .

« , , -
 , ».
 , -
 , -
 , -
 ,
 «helping professionals» —
 « ».
 , — , »
 — « »
 , () ,
 , -
 , ,
 ,
 (,),
 , -
 ,
 « » ()
 « — », -
 « ».

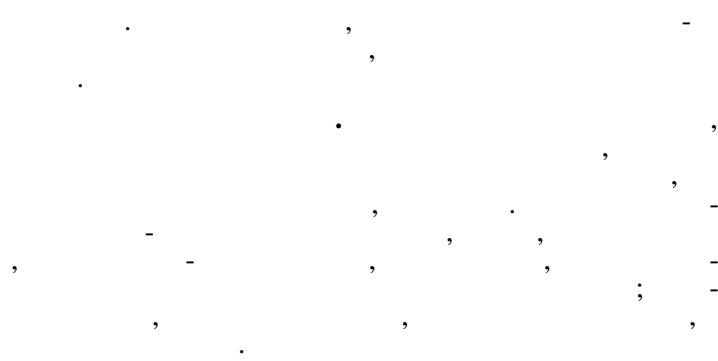
«

».

7

, «» . , -
 , . , -
 . -
 , , -
 , , , , , -
 , , -
 . -
 : -
 . «» . -
 : , -
 , , . -
 : , , , -
 , , (, -
 .) - -
 : - -
 , - -
 . -
 , — , , -
 . , -
 : , , , -
 , - . -
 : -
 (). -

,
:
, ,
.
,
« »:
, « ?»,
,
:
,
,
:
,
:
?
:
, , « »,
:
:
,
—
,



3.

?».

-

-

-

-

-

3.

— , , , , , -
 , , , (, , -
) ,

, , - , , -
 , , , -
 , , , -
 , - , -

1. , — , :
2. ?
3. ? ?
4. ? ?
5. - , ?

, , , -
 , , , , , -
 , , , , ,
 ,

1. , : -
? ? -
2. ? ? -
? ? -
3. ? ? -
? , -
4. ? -
(), ? -
, , , -
, -
, . -
, . -
15 .

, , . ,
 ,
 ,
 , -
 , -
 ,
 - ,
 , « » , « » , « » , « » , « » ,
 « » . .
 -
 , -
 , -
 . « » ,
 , ,
 (, ,) -
 , ,
 - ,
 , ,
 , , -
 , , ,
 , , -
 , , ,
 , ,
 .
 -
 « » . -
 « » ,
 « » , ,

, -
» -
« » -
. -
. -
. -
, -
, -
», -
, -
, -
. -
. -
, -
. -
, -
, -
, -
. -
, -
, -
. -
. -
. -
, -
, -
, -
, -
, -
— — -
: , -

1.

: «

2.

3.

4.

5.

?

?

()

« »

« »

, , -
 , , ,
 , « ».
 , , -
 « ».
 -
 ,
) (, -
 . , -
 .
 , — .
 .
 .
 « ».
 * —
 .
 () .
 .
 , ,
 , — , ,
 . , , -
 , ,
 .
 « — », -

1. —
2. ,

, , , , , , , ,
, , , , , , , ,
.
, , , , , , , ,
, , , , , , , ,

5.

« » « ».

,

,

,

,

,

.

,

« »

1.

,

(4)

,

2.

,

,

,

,

.

3.

-

,

,

,

,

,

,

.

«Self»,

« »,

« »» (, .)

б.

, — , -
, , -
, , , .
 . , -
 , , « »
 .
 . ,
 , , -
 , , , .
 , -
 , *
 .
 , ,
 , ,
 , , ,
 , ,
 , ,
 , .

.)

-

,

,

. (

,

,

).

,

,

, ,

,

,

.

-

,

,

(

)

,

,

.

.

,

—

.

,

,

,

.

,

,

,

.

«

»,

,

,

.

,

-

« ,

»,

.

· , -
· , -
· : « , , » . -
· , -
· — , -
· !
· ,
· , ·
· , , -
·
· ,
·

5. ...

6. ...

7. ...

8. ... « ... » ...

8.



9.

				-
				-
	’	.	’	’
				’
			.	-
	’	’		
—	’			-
	.			
		’	—	-
		’		-
—				.
				-
		’		
	’	’		’
				-
				-
				-
’	’		’	
		’	’	-
	’			-
	’			-
				’
				-
				.

1 7

1.

(,)

, , , ,

. ? -

(). -

, , , ,

... ... -

... , -

... , -

2. - . -

3. , . -

4. , , -

5. , , , , -

, , , , . (-

6. , , , ,) . -

, , , , .

... ...

, .

,
 ...

,
 !

...

7.

(

«

»

«

?»

«

»

—

.

. (

,

,

—

.

,

,

.)

,

,

,

-

«

»

-

,

-

.

15 — 30

,

,

-

.

-

,

.

,

,

,

-

,

.

-

,

,

-

-

,

.

,

,

,

—

,

-

,

,

.

-

,

.

«

»,

,

.

.

8.

,

,

,

.

,

,

,

,

,

.

11.

« ».

« », —

« » — , « -

», , -

1

« » -

,

-

— -

.

-

,

,

-

« ».

1.

2.

...

3. ... , -
 , -
 , -
 . -
4. , -
 , -
 ... -
 , -
 . -
5. , -
 ... -
 , -
 . -
6. , -
 . -
7. , -
 , -
 , -
 , -
 , -
 . (-
 , -
 , -
)).
8. , -
 ... -
 - -
 , -
 , -
 , -
 , -

9. ... , ... -
 , .
10. , -
 , , , ... ,
 , .
11. , -
 . ,
 .

12. « »

« » —

, , , -
-
. « » « »
« »
. , , -
, , , -
, , , -
« » « »
- , , . -
, -
, , « » -
, , ,
, , ,
« » « », ,
« » « » ,
, (-
, ,) « ».
« », , « »
:

1. , « ».
2. , « ».
3. « ».

« » ,

« » , , , -
 , . ,

« » , -
 , -
 , -
 ,
 , -

« »:
 , , , -
 , -
 .

« »
 , , , -
 , ,

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие	3
1. Психологический журнал	6
2. Упражнение «Кто я?»	11
3. Вечерний обзор	13
4. Упражнение на дезидентификацию	16
5. Упражнение на самоидентификацию	24
6. Внутренний диалог	26
7. Пробуждение и развитие в себе желаемых качеств	29
8. Трансперсональные качества	32
9. Упражнение на создание идеальной модели	33
10. Автобиография с точки зрения психосинтеза	40
11. Цветение розы	43
12. Высшее «Я»	46
Заключение	48

ПОДГОТОВКА В ОБЛАСТИ ПСИХОСИНТЕЗА

Для участия в образовательных программах и тренингах в области психосинтеза обращайтесь в Институт Психотерапии и Консультирования «ГАРМОНИЯ» по адресу:

196066, Санкт-Петербург, ул. Гастелло, 9.
Факс и телефон: (812) 293-1330.