

Аннотация

Эта книга меняет привычные представления о логике жизненного пути. Оказывается, в судьбе каждого из нас в определенный момент открывается доступ к «машине времени», когда можно и нужно пробить дыру в четвертом измерении и начать сначала новое увлекательное путешествие. В распоряжении любого человека есть, как минимум, две жизни, надо только не упустить возможность открыть нужную дверь.

Действительность 21-го века такова, что благодаря развитию медицины и социальных условий неизменно растет продолжительность жизни. Все больше людей преодолевают рубеж 80 лет, сохраняя физическую и интеллектуальную активность. Однако сложившиеся стереотипы предполагают активные достижения только примерно до 50-ти летнего возраста, за которым следует так называемое «доживание». Такой подход в корне неверен, так как закономерности личностного развития в середине жизни (в 35-55 лет, у всех по-разному) подводят человека к рубежу, когда следует «обновить программы» и начать этап движения к новым целям, которые были недоступны раньше и которые приведут к полноценной самореализации, смысловой наполненности, исполнению предназначения.

Из-за устаревшего понимания логики жизненного пути и развития личности существует крайне мало литературных и иных источников, помогающих людям преодолеть застой и смысловой тупик в середине жизни. Специально разработанные практические методики попросту отсутствуют. Предлагаемая книга удачно заполняет этот пробел, гармонично сочетая доступно изложенные современные теоретические находки и практические инструменты.

Книга имеет исключительно практическую направленность, содержит целый набор идей, примеров, рекомендаций и упражнений. Читателю предлагается авторский комплекс психологических техник, подробно расписанных по шагам для самостоятельного применения.

Краткое содержание книги

	Название раздела и краткое содержание
Введение	О чем эта книга. Введение в тему личностного кризиса. История создания книги. Краткое содержание двух больших частей книги – теоретической и практической.
Часть 1.	Шкатулка с секретами. Раскрываются психологические приоритеты, ключевые моменты , помогающие осмыслить личную ситуацию в середине жизни. Задаются направления для личностного роста, актуальные для людей, уже достигших определенного статуса в жизни, но готовых для новых стартов. Раздел включает примеры из жизни , профессиональной деятельности и личного опыта, а также несколько упражнений и практических заданий .
Глава 1.	Секрет №1. Целостность. В середине жизни наступает острая необходимость смело встретиться со своей Тенью, разобраться со скрытым потенциалом, нереализованными способностями, глубинными целями, страхами и комплексами. Целостность личности – главное условие для понимания смысла жизни, самореа-

	лизации и счастья.
Глава 2.	Секрет №2. Бригада С: Свобода – Самостоятельность – Смелость. Только в определенный момент жизни у человека появляются реальные психологические условия для свободы быть собой. Эта глава о необходимости обретения независимости в зрелом возрасте, смелого преодоления давления общества и освобождения от ненужных психологических связей. Глава включает 4 упражнения , помогающих понять свои ценности и призвание.
Глава 3.	Секрет №3. Бесы в душе моей, превращайтесь! Глава о страхах. Высказывается гипотеза о причине психологических различий в прохождении кризисного периода у мужчин и женщин. Предлагается авторская новаторская точка зрения на психологическое содержание возрастного кризиса у женщин, объясняющая загадку появления тяжелых физиологических симптомов в период гормональной перестройки.
Глава 4.	Секрет №4. Жаба, сдуйся! О деньгах. О том, что деньги зачастую подменяют собой недостающее психологическое содержание внутреннего мира, мешают достичь личностной целостности.
Глава 5.	Секрет №5. Доверяй сигналам. Достижение истинной взрослости дает возможность правильно понимать сигналы своего подсознания, которые проявляются через удивительно своевременное стечение обстоятельств и повторяющиеся сновидения. Внимательное отношение к «сигналам» дает ключ к пониманию себя.
Глава 6.	Секрет №6. Крючки против Шариков. О новых принципах построения отношений с другими людьми. О стремлении к уединению в противовес избеганию одиночества. О построении рабочей команды на принципах сотрудничества, а не подчинения. Коротко описывается мало известный широкому кругу подход Мередита Белбина к построению эффективной команды.
Глава 7.	Секрет № 7. I like to move it. Рекомендации для взрослого человека по физической активности. Авторский подход , описывающий новые приоритеты в физподготовке для сохранения здоровья. Глава содержит много практических рекомендаций автора , являющегося сертифицированным персональным тренером.
Глава 8.	Секрет №8. Волшебная триада. Авторский подход к преодолению любых сложных психологических ситуаций. Описаны три главных компонента «антикризисной программы»: Цель – Ресурсы – Гибкость. Глава включает описание двух психотехник развития интеллектуальной гибкости.
Часть 2.	Ящик с инструментами. Вторая часть книги – целиком практическая. Приводится авторский комплекс психологических техник , подробно расписанных по шагам для самостоятельного применения. Упражнения направлены на совершение глубоких личностных преобразований, в результате которых внутренний мир человека обновляется, получает скачок в развитии. Предлагаемый комплекс позволяет самостоятельно сделать значительный шаг в преодолении личностных проблем.
Глава 1.	Инструмент №1 – самый универсальный. «Линия жизни» или «Путешествие в Зазеркалье». Базовая психологическая техника для решения множества проблем и задач.
Глава 2.	Инструмент №2 – самый важный. «Цель жизни». Авторская технология постановки цели.
Глава 3.	Инструмент №3 – самый полезный. «Программирование». Авторская редакция техники создания непреодолимой внутренней силы, ведущей к достижению поставленных целей.
Глава 4.	Инструмент №4 - самый магический. «Обогащение будущего». Полностью авторская разработка. Техника изменения восприятия своего жизненного пути, позволяющая обрести сильную мотивацию для плодотворной, богатой смыслом жизни на долгие годы вперед.

Глава 5.	Инструмент №5 – самый эмоциональный. «Матрешка». Авторский вариант техники изменения личной истории, изменения травмирующего прошлого опыта.
Глава 6.	Инструмент №6 – самый женский. «Расставание». Авторская редакция техники преодоления психологической зависимости.
Глава 7.	Инструмент №7 – самый интеллектуальный. «Гибкость». Авторский набор методов развития и поддержания психологической гибкости, необходимой для переосмысления жизненной ситуации.
Заключение	
Приложение 1.	Список ценностных слов
Приложение 2.	Таблица для упражнения «Алфавит»
Примечания. Благодарности. Сведения об авторе.	
Список литературы	