

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|---|----|
| Введение | 5 |
| Упражнения для блока «Телесность» | 9 |
| Упражнение 1. «Чувственность в движении» | 10 |
| Упражнение 2. «Потребность» | 12 |
| Упражнение 3. «Я принимаю свое тело» | 15 |
| Упражнение 4. «Свобода от оценок» | 17 |
| Упражнение 5. «Я изучаю себя» | 18 |
| Упражнение 6. «Эмоции в теле» | 19 |
| Упражнения для блока «Раскрытие сексуальности» | 21 |
| Упражнение 1. «Осознанное расслабление» | 22 |
| Упражнение 2. «Удовольствие в каждом дне» | 25 |
| Упражнение 3. «Напоминание» | 26 |
| Упражнение 4. «Полезные качества» | 27 |

| | |
|--------------------------------|----|
| Упражнение 5. «Тень» | 28 |
| Упражнение 6. «Послание» | 30 |
| Послания к картам | 31 |
| Заключение | 95 |