

Spis treści

WSTĘP	9
ROZDZIAŁ 1. JAK ŻYĆ ŚWIADOMIE – PODSTAWOWE ZASADY	21
Nabywanie poczucia rzeczywistości	25
Świadomość – zewnątrz i wewnątrz	36
Rozsądek – niesprzeczna integracja doświadczenia	43
Rozsądek i emocje – konflikt nie jest konieczny	56
ROZDZIAŁ 2. WYBÓR I ODPOWIEDZIALNOŚĆ	59
Wolna wola – możliwość rozjaśniania lub przygaszania świata świadomości	64
Pożądany stopień świadomości zależy od kontekstu	67
Strategie unikania	71
Wbrew świadomości – motywy ucieczki	73
Być zakochanym w swoim ziemskim życiu	86
ROZDZIAŁ 3. ŚWIADOME ŻYCIE – 1) WIEM, CO ROBIĘ, KIEDY TO ROBIĘ	87
Przytomność umysłu jako sposób na życie: co należy wziąć pod uwagę	93
Radość świadomego postrzegania	94
Decyzje i działania	100
Poszukiwanie wiedzy	105
Panowanie nad odruchami ucieczki	117
Świadomość samego siebie	121

ROZDZIAŁ 4. ŚWIADOME ŻYCIE –
2) JESTEM NA TYLE UWAŻNY, NA ILE POTRZEBA 125

Świadome stosunki z ludźmi	126
Świadome rodzicielstwo	138
Świadomość w miejscu pracy	142
Program kończenia zdań podnoszący efektywność pracy	149
Świadomość kontekstu	164
Świadomość naszych poglądów i ich źródeł	167

ROZDZIAŁ 5. SAMOŚWIADOMOŚĆ: POZNAWANIE
SWOJEGO WEWNĘTRZNEGO ŚWIATA 175

Świadomość ciała	177
Świadomość własnych potrzeb i pragnień	181
Świadomość własnych uczuć i emocji	187
Świadomość własnych działań i reakcji	212
Spostrzeżenia podsumowujące	220

ROZDZIAŁ 6. ŚWIADOMOŚĆ A SAMOOUZNANIE 225

Nieporozumienia na temat samouznania	231
Świadomość tego, co wpływa na samouznanie	236

ROZDZIAŁ 7. ŚWIADOMOŚĆ I DUCHOWOŚĆ 241

Definicje – dlaczego ważna jest klarowność znaczeń	242
Duchowość – interpretacja z tego świata	244
Bóg – uniwersalne słowo odnoszące się do...?	249
Przekroczenie siebie: ale kto tego dokonuje?	258
Mistycyzm – jak uzasadnia swoje racje	265
Bezinteresowność – przemyślenie podstawowych założeń i odkrycie światłego egoizmu	286

POSŁOWIE 307

ANEKS. PROGRAM KOŃCZENIA ZDAŃ POBUDZAJĄCY DO ŚWIADOMEGO ŻYCIA	313
Ćwiczenie wstępne	314
Podstawy	315
Odkrywanie wpływu rodziców	317
Wartości życiowe	319
Związki	320
Odporność	322
Wnioski	323
WYBRANE POZYCJE BIBLIOGRAFICZNE	325
PODZIĘKOWANIA	327
O AUTORZE	328