

SPIS TREŚCI

WSTĘP	3
WPROWADZENIE W TEMATYKĘ	5
Kim jestem?	6
Praktyka medytacyjna	7
Motywacja do rozwoju osobistego	8
Poszerzanie świadomości	11
TOŻSAMOŚĆ I PERSPEKTYWA „JA”	13
Czym jest tożsamość?	13
Zalecany kierunek w rozwoju osobistym	17
Jak postrzegamy rzeczywistość?	17
TYPY CHARAKTERÓW	21
Kim jestem?	21
W jakiej przestrzeni świadomości funkcjonuję?	21
Jaki jest mój potencjał, a jakie ograniczenia?	21
Jacy jesteśmy?	22
Typy charakterów	23
ZAGADNIENIE KOLUZJI	35
Czym jest koluzja?	36
Jak rozpoznać koluzję?	38
Jak wyjść z koluzji?	39
Rodzaje koluzji	40
MAPA POZIOMÓW ŚWIADOMOŚCI	41

Czym jest poziom świadomości?	41
Poziomy świadomości ego	44
POZIOM ROZMYTY	45
Poczucie „ja”	45
Tworzenie relacji	47
Postrzeganie rzeczywistości	48
Poziom rozmyty w codzienności	50
Zalecany kierunek rozwoju	50
POZIOM EGOCENTRYCZNY	52
Poczucie „ja”	52
Tworzenie relacji	53
Postrzeganie rzeczywistości	55
Egocentryzm w codzienności	57
Zalecany kierunek rozwoju	58
POZIOM EGO DOJRZAŁEGO	59
Poczucie „ja”	59
Tworzenie relacji	60
Postrzeganie rzeczywistości	62
Ego dojrzałe w codzienności	64
Zalecany kierunek rozwoju	65
POZIOM POZAEGOCENTRYCZNY	65
MOŻLIWOŚĆ KOLIZJI W RÓŻNYCH POZIOMACH	66
ŚWIADOMOŚCI EGO	
Ten sam poziom świadomości	66
Różne poziomy świadomości	67
Poziom rozmyty - poziom egocentryczny	67
MEDYTACJA ZALETY I OGRANICZENIA	71