SUMARIO

Agradecimientos 13

Introducción 15

1. Vivir conscientemente: principios básicos 25
Adquisición del sentido de la realidad 29
Concienciación: externa e interna 38
Razón: la integración no contradictoria de la experiencia 43
Razón y emoción: desafiar la necesidad de conflicto 55

2. Elección y responsabilidad 57
Voluntad libre: elección de una mayor o menor consciencia 61
El contexto determina cuál es el estado de consciencia adecuado 64
Estrategias elusivas 67
Contra la concienciación: motivos para eludirla 69
Enamorarse de la vida en la Tierra 80

3. Una vida consciente. 1. Saber lo que se hace mientras se hace 81
Qué significa estar atento en un proceso vital: consideraciones 86
La felicidad que produce el conocimiento 87
Elecciones y acciones 91
En busca de la sabiduría 96
Cómo gestionar los impulsos elusivos 106
Autoconciencia 109

4. Una vida consciente. 2. Prestar a nuestros objetivos la atención necesaria 113
Relaciones conscientes 114
Paternidad consciente 124
Concienciación en el trabajo 127
Ser consciente del contexto 143
Ser consciente de nuestras ideas y sus orígenes 146

5. Autoconcienciación: examen de nuestro mundo interior 153
Concienciación corporal 155
Concienciación de nuestras necesidades y deseos 159
Concienciación de nuestros sentimientos y emociones 163
Concienciación de nuestras acciones y reacciones 184
Observaciones finales 190

6. Concienciación y autoestima 195
Equívocos acerca de la autoestima 199
Atención a los factores que afectan a nuestra autoestima 204

7. Concienciación y espiritualidad 209
Definiciones: la importancia de tener
los conceptos claros 210
Espiritualidad: una interpretación material 212
Dios: ¿un término válido para todo...? 216
Trascendencia del yo: ¿quién trasciende? 223
Mística: ¿cómo se legitima? 230
Altruismo: revisión de supuestos básicos y
descubrimiento del egoísmo bien entendido 248

Epílogo 265

**Apéndice: Programa para facilitar un modo
de vida más consciente – frases para completar** 271

Bibliografía 281

Índice analítico y de nombres 283