

Contenidos

Dedicatoria	VII	
Prólogo	XI	
1. Auto observación - Conócete a ti mismo	13	
2. El instrumento mamífero - Procesos internos	23	
3. Cómo observar - Principios básicos	33	
4. La voluntad de atención	45	
5. Qué observar	55	
6. El hemisferio izquierdo es una computadora binaria - El centro intelectual	67	
7. El punto ciego - El ciclo de captura y consumo	79	
8. La primera respuesta- El modo automático	93	
9. Los múltiples yoes	105	
10. La fuerza de rechazo - La resistencia al Trabajo	119	
11. <i>Buffers</i>	127	
12. Ver y sentir	135	
13. Convertirse en un hipócrita	143	
14. El sufrimiento voluntario	151	
15. El despertar de la inteligencia - Pensar fuera de la caja	159	
16. El choque-del-ser	169	
17. El cambio de contexto - No hacer	179	
18. El venado y el cazador	189	
19. El despertar de la consciencia - Cargar mi propia cruz	199	
20. Los centros superiores	211	
Epílogo	223	
Glosario	225	
Referencias	231	