

# Índice

<i>Introducción</i> .....	11
Cómo leer este libro .....	11
Breve historia del Enneagrama .....	13
Significado de la palabra «Enneagrama» .....	16
¿Cuál es el objetivo del Enneagrama?	17
Los dos estados del yo: el yo esencial y el ego. Diferencias	19

## PRIMERA PARTE EL EGO, O MI YO DESCENTRADO

1. Las nueve fijaciones del ego, o nueve comportamientos compulsivos	25
2. Las idealizaciones del ego .....	47
3. Las pasiones del ego .....	59
4. Mi ego huye de... ..	71
5. Mecanismos de defensa del ego .....	82
6. Mi ego desperdicia energía en... ..	96

7. Nueve estilos de comunicación .....	103
8. Cómo reaccionamos al identificarnos con nuestro tipo .....	110
9. Las nueve super-preocupaciones del ego	115
10. Las nueve «trampas» y las nueve «tentaciones» del ego .....	117
11. Nueve deseos y nueve miedos característicos .....	119
12. Otras denominaciones de las nueve personalidades-tipo .....	121
13. Las tríadas .....	123
14. Los «laterales», o tríadas de la «imagen», el «miedo» y el «enfado» ..	126
15. Tres estilos de relación .....	130
16. Tres estilos de intuición .....	133

SEGUNDA PARTE  
EL YO ESENCIAL,  
O MI YO CENTRADO

17. Cuando los tres «centros vitales» viven en armonía .....	139
18. La integración del centro visceral .....	145
19. La integración del centro emocional ...	159
20. La integración del centro intelectual ...	166

21. El yo centrado: cualidades típicas del yo centrado .....	177
22. Características del yo esencial centrado	178
23. Mi mejor contribución a los demás cuando estoy «centrado» .....	180
24. Breve descripción de los nueve tipos «centrados» .....	181
25. Una ayuda para «centrarme» .....	184
26. El Sufismo. Una enseñanza mística de Unidad .....	186
<i>Epílogo</i> .....	188
BIBLIOGRAFÍA .....	191