

Obsah

Předmluva	7
Část I: Jak určit svůj typ	9
Co je enneagram?	10
O čem je Základní enneagram?	10
Určení a potvrzení vašeho typu	11
Pokyny k testu Základního enneagramu	11
Test Základního enneagramu	12
Klíč k typům	14
Schéma enneagramu	16
Jak postupovat dále	16
Vysvětlení podkapitol Určení typu	16
Používaná terminologie	17
Vysvětlení podkapitol Popis typu	18
Jak určit svůj typ	19
Část II: Popisy typů	21
Typ Jedna: Perfekcionista	22
Typ Dvě: Dárce	25
Typ Tři: Herec	28
Typ Čtyři: Romantik	31
Typ Pět: Pozorovatel	35
Typ Šest: Loajální skeptik	37
Typ Sedm: Požitkář	40
Typ Osm: Bojovník	43
Typ Devět: Smiřovatel	46
Část III: Rozlišení podobných typů	49
Jak si ověřit správnost určení svého typu	58

Hodnota sebepozorování při zjišťování svého typu a sebepoznání	58
Část IV: Co dělat po určení typu	59
Základní techniky a obecné principy pro všechny typy	60
Dech a koncentrace	60
Pět základních principů	61
Prvky osobního a profesního růstu: Devět S	65
Speciální cvičení pro jednotlivé typy	66
Cvičení pro typ Jedna (Perfekcionista)	67
Cvičení pro typ Dvě (Dárce)	68
Cvičení pro typ Tři (Herec)	70
Cvičení pro typ Čtyři (Romantik)	71
Cvičení pro typ Pět (Pozorovatel)	73
Cvičení pro typ Šest (Loajální skeptik)	74
Cvičení pro typ Sedm (Požitkář)	76
Cvičení pro typ Osm (Bojovník)	77
Cvičení pro typ Devět (Smiřovatel)	79
Příloha A: Další zdroje informací o enneagramu	81
Příloha B: Validita Testu základního enneagramu	83