

Contenido

Introducción	XI
Etapa 1: El desequilibrio	1
Mi desequilibrio	3
Mi no aceptación	4
La aceptación.....	5
Un arma de doble filo	5
La autoaceptación.....	6
Tener que.....	6
Te acepto	6
Etapa 2: La resistencia	9
La negación	11
Mis retos	11
La lucha interior	11
La aceptación y la resignación	12
La libertad.....	12
Una aceptación liberadora	13
Ejercicio para la aceptación.....	14
¿Después de la tormenta viene la calma?	16
Todo arreglado	16
Dar por hecho	17
De todo un poco	18
Las emociones	18
Mi confusión.....	19
Mi ansiedad	22
¿Qué es la ansiedad?.....	23
Mi inestabilidad.....	24
Diálogo interno.....	24
Mi dolor.....	25

El abismo	26
Mi esperanza.....	27
La fe.....	28
Etapa 3: Darse cuenta	31
Mi consciencia.....	33
Consciencia de mí y de los otros	33
Mi responsabilidad	34
La responsabilidad.....	35
Somos responsables.....	36
Mi reencuentro.....	37
La responsabilidad y las relaciones	37
Mi normalidad	38
¿Qué es normal?	39
Mis expectativas	40
Darse cuenta	41
¿Cómo darse cuenta?	42
Mi subconsciente.....	44
El cerebro creativo.....	45
Etapa 4: Proceso curativo	47
Meditación guiada para dormir.....	49
Mi progreso	50
Misión de vida	52
Mi terapia.....	53
Mi compromiso	53
La prudencia	54
Pensar bien.....	55
Mi evolución.....	56
Aprendizaje.....	58
Mi terquedad.....	59
Inspiración	61
Mi motor.....	62

Motivación.....	62
Mi continuidad	64
Los buenos hábitos	65
Mi mundo	66
La empatía	66
Mi trance.....	68
Las crisis.....	68
Mi paciencia	69
La paciencia.....	71
Mi dominio	72
El control	72
Mi reafirmación.....	73
Pensamiento positivo.....	74
Mis silencios.....	75
El valor del silencio.....	75
Mi estrés	76
El estrés	77
Mis movimientos.....	78
Todo cambia.....	79
Mi toma de decisiones.....	80
Las decisiones.....	81
Mis conversaciones	83
El contexto.....	83
Mis avisos.....	84
La resistencia.....	85
Etapa 5: Sanación.....	87
Mi manada.....	89
Estar conectados	89
El cerebro social	90
Mi resignificación.....	90
Ajuste creativo.....	91
Mis acciones	92
Vivir con sabiduría	94

Mi recaída	95
El proceso	96
Retomando el rumbo	97
La humildad.....	98
Mis conflictos	100
El conflicto	100
Mi autoconfianza.....	103
La confianza	103
¿Cómo aprender a confiar?	104
Ejercicio para la confianza	105
Mis relaciones.....	105
Personas tóxicas.....	106
Mi transformación	108
La resiliencia	109
Desarrollar la resiliencia.....	110
Mi sentido de vida	111
Sentido de vida	112
Mi felicidad	113
Claves para ser feliz.....	113
Mi oportunidad	115
Las oportunidades.....	115
Mi encierro	116
Mi estilo.....	116
La abundancia.....	117
Mis amores	117
El amor	118