Índice

Prólogo 9

Primera parte

El secreto para remodelar la mente, los hábitos y la vida

1. ¿Se puede cambiar realmente la manera de pensar y de actuar? 15
2. El Principio de la Maxi-Mente 27
3. Los canales del cambio 45

Segunda parte

Cómo cambiar su vida

4. El sistema de autoayuda fundamental 65
5. Su salud al máximo 93
6. El secreto para ponerse en forma 133
7. El secreto para mejorar el poder mental 169
8. El lado espiritual 201
9. Las cimas de la mente 225

Bibliografía 231