Índice

Prólogo 11
Introducción 13
Soltarse 14

1. Los obstáculos para soltarse y los medios de superarlos 17
2. Abrir la puerta de la prisión de las creencias y los hábitos 23
3. Soltarse de la codependencia 41
4. Soltarse de los objetivos superados 47
5. Soltarse de las emociones negativas 53
6. Soltarse del resentimiento 57
7. Cambiar las creencias que nos limitan para poder soltarnos 61
8. Ritos que hacen más fácil soltarse 69
9. La importancia de cambiar nuestras expectativas para poder soltarnos 87
10. Soltarse con la ayuda de la visualización 93
11. «Soltarse» y espiritualidad 103

Conclusión 109