

Índice

<i>Prefacio personal</i>	9
I. QUÉ ES LA AUTOESTIMA	
I. Parábola del Plaza	31
II. Ideas modernas y una antigua sabiduría	38
III. Premisas y parábolas	48
II. NUNCA ES DEMASIADO TARDE PARA RECUPERAR UNA INFANCIA FELIZ	
I. La criatura que llevamos dentro	87
II. Localizar las antiguas heridas	93
III. Parábolas del retorno	107
IV. Toda persona puede ofrecerse los cuidados que no tuvo	135
III. LA IMPORTANCIA DE DESAPRENDER LO APRENDIDO	
I. Parábolas universitarias	141
II. Es peligroso aprender demasiado	153
III. La seducción de la ciencia	171
IV. Medidas modernas	182
IV. RE-APRENDIZAJE	
I. Confiar en el yo auténtico	199
II. Viaje al pasado	205
III. Escribir, pintar, reír, cantar como medios curativos	216
IV. Crear familias psíquicas	229
V. La utilidad de las analogías	238
VI. El gran cambio de paradigma	243
VII. Nuestro yo futuro	248

V. LA SABIDURÍA DEL CUERPO	
I. Empecemos por el cuerpo	259
II. Juzguemos los criterios de belleza	282
III. Nuestro cuerpo imaginado	296
IV. La edad... y un canto de alabanza	316
VI. ROMANCE Y AMOR	
I. Desaprender las ideas románticas	327
II. Aprender a amar	351
VII. UN «YO» UNIVERSAL	
I. Aprender a conocer la naturaleza	373
II. Personas y otros animales	387
III. Religión frente a espiritualidad	398
IV. Posibilidades	409
<i>Apéndice I: Guía para la meditación</i>	433
<i>Apéndice II: Biblioterapia</i>	433
<i>Notas</i>	447
<i>Agradecimientos</i>	467