

# Índice

	<u>Págs.</u>
Agradecimientos .....	13
Prólogo .....	15

## PRIMERA PARTE HALLAR EL CORAJE DE SER TÚ MISMA

Introducción .....	19
CAPÍTULO 1. CORAJE: ¡TÚ PUEDES TENERLO! .....	21
¿Qué es la dependencia emocional? .....	23
Coraje: Una novedad cotidiana .....	26
La jaula codependiente .....	27
Encontrando el camino hacia nosotras mismas .....	28
CAPÍTULO 2. FACETAS DE LA DEPENDENCIA EMO- CIONAL .....	33
«¡Yo tengo derechos!» .....	35
¿Qué son límites y fronteras? .....	36
Prodigándonos .....	38
Decir «sí» pero sentir «no» .....	39
El temor a las expectativas .....	41
La trampa de la Supermujer .....	43

	<i><u>Págs.</u></i>
CAPÍTULO 3. PERMITIRNOS SER INVADIDAS .....	45
Huellas sobre nuestros rostros .....	48
Medidas para conquistar al invasor .....	50
Madre .....	51
Mártir/víctima .....	52
Inválidas .....	54
Brujas .....	56
Niña-mujer .....	57
CAPÍTULO 4. LA VIDA PLANA .....	59
Cuanto más alto vuelas, más dura será la caída .....	63
Seguras, pero tristes .....	65
CAPÍTULO 5. LLEGAR ALLÍ: UN MAPA DE RUTAS .....	67
El mapa C.R.A. ....	70
Concienciarse .....	70
Reconocimiento .....	74
Aceptación .....	76

#### SEGUNDA PARTE

### AFRONTAR A LOS DRAGONES EN LA MAZMORRA

CAPÍTULO 6. MIEDOS NATURALES Y ADQUIRIDOS ..	81
Temores sepultados .....	86
El temor crea realidad .....	88
CAPÍTULO 7. SUPOSICIONES LATENTES Y CREENCIAS OCULTAS; LAS COSAS QUE NOS HAN HECHO TRAGAR .....	93
Creencias .....	99
Frasas simientes: ¿Maleza o flores? .....	101

*Págs.*

CAPÍTULO 8. LAS CARAS DEL MIEDO .....	111
Apaciguar .....	114
Qué hacer con comportamientos apaciguadores .....	117
Fatiga .....	118
Resistencia .....	119
Adicción .....	122
Enfermedad .....	123
Depresión .....	126
 CAPÍTULO 9. AHOGÁNDONOS EN LOS DESECHOS DE LA VIDA .....	 131
Culpa .....	133
¿Dónde nos montamos en el tren de la culpa? .....	137
Ira y resentimiento .....	139
El dolor sin resolver .....	142
Aislamiento .....	144

TERCERA PARTE

SANARSE: SEA DUEÑA DE SU PROPIA EXCELENCIA

CAPÍTULO 10. MÁS ALLÁ DEL MIEDO: TRANSFORMAR LOS DRAGONES .....	151
Pasos hacia la transformación .....	154
Comprensión, pausa, elección .....	155
 CAPÍTULO 11. EL PODER DEL PENSAMIENTO .....	 159
El pensamiento es el nacimiento de los sentimientos .....	162
Te convertirás en lo que piensas que eres .....	163
Desarrollése para ser una pensadora saludable .....	166
Autoconversaciones positivas y afirmativas .....	167

	<i>Págs.</i>
Sus propias afirmaciones: Frases de semillas florales . . . . .	167
Exorcizar al desconfiado de la autoconversación . . . . .	169
<b>CAPÍTULO 12. SÍ, TENEMOS DERECHOS . . . . .</b>	<b>171</b>
Proyecto de Ley para los Derechos de las Mujeres . . . . .	173
Riesgo: Responsabilizarse y asumir elecciones creativas . . . . .	175
Hable sin explotar . . . . .	178
Reviente... pero... . . . . .	179
Herramientas para la comunicación constructiva . . . . .	180
Respetar lo que queremos y necesitamos . . . . .	184
<b>CAPÍTULO 13. TENER EL CORAJE . . . . .</b>	<b>187</b>
Nadie dijo que sería fácil . . . . .	190
La resistencia magnifica el dolor . . . . .	191
Dese crédito . . . . .	193
Cuenta bancaria emocional . . . . .	194
Nutrirnos de la superabundancia . . . . .	196
Equilibre sus cuadrantes . . . . .	199
<b>CAPÍTULO 14. CONVIÉRTASE EN UNA AMIGA BONDADOSA Y TOLERANTE CONSIGO MISMA . . . . .</b>	<b>201</b>
Perdón . . . . .	203
Sistemas de apoyo: Todas necesitamos ayuda . . . . .	205
<b>CAPÍTULO 15. SEA USTED MISMA: HONRE SU PASADO, SU PRESENTE Y SU POTENCIAL . . . . .</b>	<b>209</b>
Libros sugeridos . . . . .	213
Nota personal de la autora . . . . .	219