

# ÍNDICE

<i>Prólogo</i> .....	11
<i>Introducción</i> .....	13

## PRIMERA PARTE

### TOMA DE CONCIENCIA

1. El poder interior .....	21
2. En pos de mi voz interior .....	31
3. El poder de la palabra hablada .....	43
4. Reprogramación de cintas viejas .....	57

## SEGUNDA PARTE

### ROMPER LAS BARRERAS

5. Comprender los obstáculos que nos traban .....	77
6. La expresión de los sentimientos .....	91
7. Más allá del dolor .....	113

TERCERA PARTE  
AMARSE A UNO MISMO

8. Cómo amarse . . . . .	127
9. Amar al niño interior . . . . .	153
10. Hacerse adulto y envejecer . . . . .	167

CUARTA PARTE  
APLICACIÓN DE LA SABIDURÍA INTERIOR

11. La aceptación de la prosperidad . . . . .	185
12. La expresión de la creatividad . . . . .	203
13. La totalidad de las posibilidades . . . . .	219

QUINTA PARTE  
LIBERAR EL PASADO

14. Cambio y transición . . . . .	235
15. Un mundo seguro para amarnos mutuamente . . . . .	245

<i>Epílogo</i> . . . . .	261
--------------------------	-----

Apéndice: Meditaciones para la curación personal y planetaria . . . . .	265
Bibliografía recomendada . . . . .	283