

ÍNDICE

PRÓLOGO

INTRODUCCIÓN

1 - LA VÍA DE LA RESPUESTA A LA ETERNA PREGUNTA: ¿QUIÉN SOY?

- 1.1. El camino del autoconocimiento.
- 1.2. Definirte a ti mismo.
- 1.3. Conócete y conoce el Universo.
- 1.4. Tu cerebro.
- 1.5. ¿Eres humano?
- 1.6. Preguntas esenciales.
- 1.7. Ejercicio: Tu jardín interior.

2- LA VÍA DE LA INTENCIÓN

- 2.1. La finalidad.
- 2.2. Lograr lo que deseas.
- 2.3. Las decepciones.
- 2.4. La escalera de la conciencia.
- 2.5. Buscadores de milagros.
- 2.6. Encontrar la felicidad.
- 2.7. Ejercicio: Visualización creativa para un momento de indecisión.

3 - LA VÍA DE LA LIBERACIÓN Y DE LA REEDICIÓN DE LOS GUIONES DE VIDA

- 3.1. Liberarnos de la culpa y el remordimiento.
- 3.2. El guión de “niño bueno”.
- 3.3. Pasar de la vergüenza al orgullo.
- 3.4. Imaginería de fantasmas.
- 3.5. La inteligencia emocional.
- 3.6. Tus talentos.
- 3.7. Ejercicio: Rejuvenecer en 21 pasos.

4 - LA VÍA DE LA FAMILIA, LA RAÍZ DE NUESTRA EXISTENCIA

- 4.1. El origen.
- 4.2. La madre consciente.
- 4.3. El padre consciente.
- 4.4. Lo que no haremos a nuestros hijos.
- 4.5. Abuelos, bisabuelos y más allá de ellos.
- 4.6. Mensajes para transmitir a los miembros de la siguiente generación
- 4.7. Ejercicio: Liberar cargas transgeneracionales.

5 - LA VÍA DEL BUEN AMOR A LA PAREJA

- 5.1. Las buenas relaciones de pareja.
- 5.2. Comunicación en pareja.
- 5.3. Aprendiendo a negociar.
- 5.4. Dudas en el amor.
- 5.5. El buen divorcio.
- 5.6. Periodo post-ruptura.
- 5.7. Ejercicio: Disponible para un nuevo amor.

6- LA VÍA DE ANALIZAR Y TRANSFORMAR AQUELLO QUE NOS PERTURBA

- 6.1. Tu estómago y tus emociones.
- 6.2. La pereza.
- 6.3. Las etiquetas.
- 6.4. Las recetas.
- 6.5. La locura.
- 6.6. Personas Altamente Sensibles.
- 6.7. Ejercicio: Perder kilos de más.

7 - LA VÍA DE LA HERIDA

- 7.1. Quirón.

- 7.2. El personaje ayudador.
- 7.3. La resiliencia.
- 7.4. No conviertas “tu verdad” en una nueva herida.
- 7.5. Heridas que configuran la personalidad. Nuestros personajes interiores.
- 7.6. La enfermedad.
- 7.7. Ejercicio: El abuso. Formas de liberarnos.

8 - LA VÍA DE SEMBRAR CONSCIENCIA EN NUESTRO INTERIOR

- 8.1. El amor.
- 8.2. Sobre las bendiciones y el perdón.
- 8.3. La paz.
- 8.4. La culpa. Decálogo para liberarnos del remordimiento.
- 8.5. La intuición.
- 8.6. La conexión.
- 8.7. Ejercicio: Desarrolla tu creatividad.

9 - LA VÍA DE SEMBRAR CONSCIENCIA EN NUESTRO MUNDO

- 9.1. Verbos que transforman el mundo.
- 9.2. Otro mundo es posible.
- 9.3. La educación.
- 9.4. Los maestros.
- 9.5. Los chamanes.
- 9.6. Los especialistas.
- 9.7. Ejercicio: Un viaje interior.

10 – CUANDO VEMOS EL FINAL DE LA VÍA

- 10.1. Los ciclos.
- 10.2. Fiestas y felicitaciones para cada ocasión que superamos un ciclo.
- 10.3. La jubilación.
- 10.4. Carta a una profesora que se jubila.

10.5. La muerte.

10.6. El duelo.

10.7. Ejercicio: Después del final.

11 - LA VÍA PELIGROSA (TOMAR UN DESVIO)

11.1. Las adicciones.

11.2. La desinformación.

11.3. Uniformar a la sociedad.

11.4. Criticar a los demás.

11.5. El autoengaño.

11.6. Desviarse del momento presente.

11.7. Ejercicio: regresa a una vía sin dolor.

12 – LA VÍA OCULTA

12.1. La conexión con lo “invisible”.

12.2. Los cuentos.

12.3. Los secretos.

12.4. Nuestro verdadero enemigo.

12.5. Sentir la vida.

12.6. El inconsciente.

12.7. Ejercicio: Los sueños.