

INDICE

Antes de empezar

Introducción

CAPÍTULO 1. ENAMÓRATE DE TU RESPIRACIÓN

Adonde me lleve mi aliento
Inspirar, espirar... El ritmo de la vida
Así empezó todo
Una vida inspirada
Cuatro puertas hacia ti
Abrirme desde dentro
Respiración y espaciosidad
Respirar: volver a la realidad
Las olas y el océano
Respiración y adicciones
Respirar y confiar
Respirar con amor

CAPÍTULO 2. LA VIDA EN TU CUERPO

La inocencia de mi cuerpo
Tu paisaje interior
Volver al cuerpo, volver a la vida
No soy un cuerpo
Tú eres el Cielo
Tu cuerpo, ahora
Cuando duele
Como la primera vez
Florece desde dentro
A través de tus sentidos

CAPÍTULO 3. LA INTENSIDAD DE TUS EMOCIONES

Confiar en lo que siento
En los brazos de una madre
La naturaleza en mí
El miedo al vacío
La energía de la aceptación
No quiero que me afecte
Emociones agradables
La emoción más profunda

CAPÍTULO 4. ADICTOS A PENSAR

La religión del momento siguiente
La voz que cuenta historias
La mayor adicción
La responsabilidad de nuestros sentimientos
La cuestión de la culpa
Los juicios subyacentes
Meditar o aprender a amarte
El espacio entre los pensamientos
Pensar desde la consciencia
Tu mente feliz

CAPÍTULO 5. LA LUZ DEL AHORA

La pausa: la decisión de vivir este instante tal y como es
No tengo tiempo
¿Probamos otro ritmo?
Yo no debería estar aquí
Unidos a la vida, ahora
No te separes
La amplitud y los problemas
Mi mundo, mi ahora
No-hacer o confiar en la vida
Descansar en este instante

CAPÍTULO 6. AMOR, LA FUENTE OLVIDADA

Una nueva comprensión del amor
¿Cómo hemos dejado de amarnos?
Autoestima profunda
La seguridad que anhelamos
Inocencia
Amar
Dar y recibir
Moviéndonos con amor
Lo que amamos de verdad
Nacidos para amar

CAPÍTULO 7. TUS RELACIONES, LA VÍA MÁS DIRECTA HACIA TI

Relaciones desde el Ser
La búsqueda
El enamoramiento
El miedo a la soledad

Expectativas y responsabilidad en las relaciones
La cuestión del sacrificio
Mi amor
Encontrarnos
Espejito mágico
Conectar conmigo
Empatizar contigo
El regalo de las relaciones
Una petición de amor
A mi alma gemela

CAPÍTULO 8. NUTRIDOS DESDE DENTRO

Hacer: comer o llenar un hueco
Sostenidos por la vida
Intimar con los alimentos, intimar con la vida
Adictos a comer
La comida y el espacio
Alquimia
Comer y amar

CAPÍTULO 9. VIVIR DESDE EL CORAZÓN. LA PERSPECTIVA DEL SER

¿Para qué? Un nuevo propósito
La cuestión de las decisiones
Ver realmente
Imágenes que inspiran
La visión del ser
El secreto del corazón
Desde el corazón

CAPÍTULO 10. Y... DEL SER AL HACER

Grandeza y pequeñez
Éxito
Del hacer adictivo al hacer inspirado
El verdadero arte
La energía del deseo