

# 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