

ÍNDICE

Agradecimientos	5
Prólogo	7
I. Iluminando el interior con los colores del alma	
Introducción	11
Desarrollo	13
<i>Vivir la vida (tal como se presenta)</i>	15
II. Afecto	
Recorrido del afecto y el amor	19
Carencias afectivas	21
Ejercicio para un momento de crisis: “Estar con tu interior”	40
III. Emociones y sentimientos	
Introducción	45
¿Qué podemos hacer con nuestro aspecto emocional?	52
<i>Fluyendo</i>	56
IV. Análisis de las emociones	
Ansiedad	61
Miedo	62
Sobre la tristeza	68
Enojo	73
El enojo y la vulnerabilidad afectiva	76
Culpa y responsabilidad	77
Envidia	80
Competencia	86
Celos	92
Soledad	95
<i>Trascendernos y encontrarnos</i>	99
V. Sanar las emociones	
Sanándonos	103
Ejercicio para tranquilizar el aspecto emocional:	104
Fantasía dirigida: “El castillo de los frasquitos”	105

VI. Poder curativo del amor

¿Cómo curamos las heridas afectivas?	113
¿Cómo conocernos?	116
Conectarnos con nuestro amor	118
Enfermedades físicas y enfermedad del alma	120
La psicología y la curación a través del amor	122
Curación por cercanía a la naturaleza	126

VII. Sentimientos positivos

Armonía	131
Bienestar y esperanza	134
<i>Entregándote a la meditación</i>	136
Felicidad	137
Alegría	139
Libertad	142
Paciencia y tolerancia	146
Comprensión	148
Ternura	149
El perdón	150

VIII. Trascendencia

Angustia - diferentes niveles	155
El amor y la trascendencia	159

IX. Al encuentro de tus potencialidades internas y del placer de ser vos mismo

¿Cómo lograr cambios positivos en nosotros mismos?	165
Fuerza interna	168
“El duende interior Ejercicio-juego	169

X. Conclusiones

<i>Vida</i>	178
-------------------	-----