

CONTENIDO

PRESENTACIÓN.....	14
MI “YO” ANTERIOR.....	15
¿QUÉ ES LA DEPENDENCIA EMOCIONAL?	24
MIS PROYECTOS.....	32
PROYECTO UNO	32
PROYECTO DOS	33
PROYECTO TRES.....	33
PROYECTO CUATRO	33
EL BLOQUEO EMOCIONAL	34
SÍNTOMAS DE UN BLOQUEO EMOCIONAL	35
MI REACCIÓN AL TENER UN NO POR RESPUESTA.....	35
LA CULPA	37
NO TE OBSESIONES CON EL RESULTADO	37
MI MENTE ME SEGUÍA SABOTEANDO.....	41
EL SÓTANO DEL ALMA	43
¿CUÁL FUE EL MOTIVO DE MI QUEJA?	46
24 DE DICIEMBRE.....	49
25 DE DICIEMBRE.....	49
26 DE DICIEMBRE.....	51
DIFERENCIA ENTRE META, OBJETIVOS Y PROPÓSITOS	53
02 DE ENERO	53
06 DE ENERO	54
17 DE ENERO	54
LO IMPORTANTE NO ES EL DESTINO, SINO EL CAMINO.....	57
18 DE ENERO 2020	57
NO LE CUENTES A NADIE TUS PROYECTOS	58
21 DE ENERO	60

01 DE FEBRERO: SEGUNDA ADVERSIDAD	60
EMOCIONES Y PENSAMIENTOS.....	63
CONCIENCIA EMOCIONAL	63
60,000 PENSAMIENTOS AL DÍA.....	63
EL PENSAMIENTO.....	64
EMOCIONES EN EL CEREBRO.....	66
¿CÓMO FUNCIONA NUESTRO CEREBRO?	66
LAS EMOCIONES	67
¿CUÁNTAS EMOCIONES HAY?	68
EMOCIONES POSITIVAS.....	68
EMOCIONES NEGATIVAS.....	69
LA CONCIENCIA EMOCIONAL EN NUESTRA VIDA COTIDIANA	71
¿CÓMO RECONOCER NUESTRAS EMOCIONES Y SUS EFECTOS?	71
EL EQUILIBRIO EMOCIONAL.....	72
DOLOR Y SUFRIMIENTO.....	72
EN LA VIDA CUANDO PIERDES, GANAS O SI NO APRENDES.....	74
¿QUÉ EFECTO TIENE EL ESTRÉS EN NUESTRA SALUD?.....	76
LA LEY DEL ESPEJO	78
01 DE MARZO.....	79
DESPUÉS DE CADA DESAFÍO, HAY UNA GRAN BENDICIÓN.....	80
07 DE MARZO.....	81
09 DE MARZO.....	82
15 DE MARZO.....	82
30 DE ABRIL	82
SER FUERTE ES TU ÚNICA OPCIÓN.....	84
NO TE RINDAS, AUNQUE EL FRÍO QUEME	85
03 DE MAYO	86
05 DE MAYO	87
27 DE JUNIO.....	88

17 DE OCTUBRE	90
¿QUÉ SIGNIFICA TENER Y MANTENER EL ENFOQUE?	90
TENER PAZ EN UN DÍA DIFÍCIL	91
VENCER TUS PROPIOS DEMONIOS	92
¿CÓMO VENCER A TUS DEMONIOS?	95
SIEMPRE HAY UN ¿POR QUÉ? Y UN ¿PARA QUÉ?	95
APRENDER A SOLTAR	96
VACIAR LA TAZA DE VEZ EN CUANDO.....	99
CREENCIAS LIMITANTES.....	100
VIRUS MENTALES.....	104
EL MIEDO.....	104
EL ESTRÉS	104
SÍNTOMAS DEL ESTRÉS	106
¿QUÉ ES UNA ARMADURA EMOCIONAL?	106
¿CÓMO LAS IDENTIFICAS?	108
DESTRUYENDO ARMADURAS	108
EL PODER DE LAS PALABRAS.....	109
ANTIVIRUS EMOCIONALES.....	112
LA RELAJACIÓN	112
BENEFICIOS DE LA RELAJACIÓN	113
MIS AMANECERES MILAGROSOS	114
TÉCNICA SALVADIDAS.....	114
LA RELAJACIÓN: UNA SOLUCIÓN EFECTIVA	115
¿CÓMO PRACTICAR LA RELAJACIÓN?.....	116
LAS AFIRMACIONES	116
LA MEDITACIÓN	118
TIPO DE MEDITACIONES	119
PRÁCTICA DE LA MEDITACIÓN FORMAL E INFORMAL	120
LA MEDITACIÓN CAMINANDO	121

UN LUGAR PARA MEDITAR	122
OBSERVAR LA RESPIRACIÓN	122
MOMENTO Y TIEMPO DE MEDITACIÓN	123
MEDITACIÓN PARA LA SALUD	124
MEDITACIÓN DE LA BONDAD AMOROSA PARA UNO MISMO/A.....	124
MEDITACIÓN DE LA BONDAD AMOROSA PARA UNA PERSONA DIFÍCIL.....	126
MEDITACIÓN DE LA BONDAD AMOROSA COMPLETA	127
MEDITACIÓN PARA PERDONAR.....	129
MEDITACIÓN PARA CONECTAR CON EL VERDADERO AMOR.....	131
MEDITACIÓN PARA CONECTAR CON EL TRABAJO IDEAL	131
MEDITACIÓN PARA QUITAR CUALQUIER VICIO	132
MEDITACIÓN PARA EL ÉXITO Y LA PROSPERIDAD	133
MEDITACIÓN DE RELAJACIÓN	134
MEDITACIÓN DE LA RISA.....	135
MEDITACIÓN “ACOSTÚMBRATE”	136
PRACTICAR LA MEDITACIÓN.....	137
EL TAPPING	138
¿CÓMO SE PRACTICA EL TAPPING PASO A PASO?	139
TAPPING: PUNTOS	139
¿QUÉ ES LA AROMATERAPIA?.....	140
EFECTOS PSICOLÓGICOS	140
¿CÓMO FUNCIONA LA AROMATERAPIA?.....	141
¿CÓMO SE APLICAN LOS TRATAMIENTOS?	141
LOS AUDIOS SUBLIMINALES.....	143
CAMBIA TUS PENSAMIENTOS	146
LA IMPORTANCIA DE REIR.....	148
BENEFICIOS DE LA RISA.....	149
RIENDO ERES MÁS FELIZ.....	150
LA MADRE TERESA DE CALCUTA DIJO.....	151

LA VIDA ES	152
EL PODER DE AGRADECER	152
TANTO PARA APRENDER.....	155
VITAMINAS MENTALES	157
CARTA A MÍ MISMA	157
SE COMO LA FLOR DE LOTO	162
EPÍLOGO - MI ÚLTIMO DESAFÍO.....	164
31 DE OCTUBRE.....	164
19 DE NOVIEMBRE.....	164
26 DE NOVIEMBRE DE 2020	164
SIGUIENTE PASO	166
REFERENCIAS	167
ACERCA DE LA AUTORA.....	168
REDES SOCIALES	169