

Índice

Introducción	13
--------------------	----

PRIMERA PARTE

PASO 1: LA VIDA EN TUS MANOS

1. Partamos de la base.....	19
1.1. Eres responsable de tu vida	19
1.1.1. Antídoto: de delegar a asumir la responsabilidad	22
1.2. De la proyección a la reflexión consciente	22
1.2.1. Antídoto: del miedo a no valer a sentirte amado	25
1.3. De la introyección a la objetivación	27
1.3.1. Antídoto: de retener todo dentro a manifestarte a ti mismo	28
1.4. Conclusión de la primera parte	29
Notas personales al finalizar la primera parte	32

SEGUNDA PARTE
PASO 2: PROTÉGETE A TI MISMO

1. Protegerse de los otros	35
1.1. Protégete de las manipulaciones.....	35
1.2. Tres tipos de comportamiento manipulador	37
1.3. Protegerse de críticas manipuladoras.....	40
1.3.1. ¿Por qué la gente hace crítica manipuladora?.....	40
1.3.2. Efectos de la crítica manipuladora	41
1.4. Características de las críticas manipuladoras.....	41
1.5. Es tiempo de entrenar	45
Ejercicio 1. Descubre cuándo te manipulan.....	46
Ejercicio 2. Meditación: comenzamos con un ejercicio de relajación.....	49
2. Protegerse de sí mismo	53
2.1. Convicciones erróneas o ideas nocivas	54
2.2. ¿Cuáles son las principales ideas nocivas y no funcionales?	60
2.3. ¿Qué hacer para cambiar?.....	63
2.3.1. Preguntas útiles.....	63
2.3.2. Dos caminos para la transformación.....	65
2.4. Es tiempo de entrenar.....	65
Ejercicio 1. Del «deber» al «poder», Una nueva forma de pensar.....	65
Ejercicio 2. Historia: «El masaje» (hacer nuevas experiencias)	67
Ejercicio 3. Ventajas y desventajas	69
Ejercicio 4. Meditación del plexo solar.....	70

3. Proteger y mejorar la comunicación:	
la asertividad	73
3.1. La asertividad es... ..	73
3.2. La asertividad no es ni pasividad ni agresividad	76
3.2.1. La pasividad es... ..	77
3.2.2. La agresividad es... ..	80
3.3. Es tiempo de entrenar	84
Ejercicio 1. Descubre qué estilo de comportamiento prevalece en ti	84
Ejercicio 2. Transforma las intervenciones pasivas o agresivas en intervenciones asertivas... ..	87
3.4. Comunicación representativa	88
Ejercicio 1. Transforma la forma «Tú» en fórmula «Yo» (representativa)	88
4. Cuidarse de sí mismo	91
4.1. Autocuidado	91
4.2. Es tiempo de entrenar	93
Ejercicio 1. Los tres ingredientes básicos del cuidado de sí	93
Ejercicio 2. Dedícate la canción «El cuidado»	94
4.3. Conclusión de la segunda parte.....	95
Notas personales al finalizar la segunda parte	98

TERCERA PARTE

PASO 3: VIAJE AL CENTRO

1. El concepto de Sí mismo	101
1.1. El Sí en la formulación de Winnicott	102
1.2. El Falso Sí y el Verdadero Sí	104
1.2.1. El Falso Sí en la literatura	105
1.2.2. Luigi Pirandello y las «máscaras»	106

1.3.	Las formas problemáticas del Falso Sí.....	108
1.3.1.	Falso Sí normal: la máscara como instrumento creativo	109
1.3.2.	Falso Sí problemático: la máscara social.....	111
1.3.3.	Características de la máscara social.....	114
1.4.	Es tiempo de entrenar.....	116
	Ejercicio 1. De la máscara a la autenticidad.....	116
	Ejercicio 2. Cuando me he sentido yo mismo.....	116
	Ejercicio 3. Meditación: el placer de ser yo mismo .	117
2.	¿Quién soy yo? El significado esencial del nombre (que solo tú puedes saber).....	118
2.1.	Descubre la «energía» de tu nombre	118
2.2.	Es tiempo de entrenar.....	121
	Ejercicio 1. El nombre en vertical	122
	Ejercicio 2. «Me llamo...»	122
	Ejercicio 3. El nombre dibujado y en color: nombre y creatividad.....	125
3.	La gratitud: llave que abre las puertas del alma ...	127
3.1.	¿Qué es?	127
3.2.	Energía positiva.....	129
3.3.	Vivir agradecidamente con asombro.....	132
3.4.	Es tiempo de entrenar.....	134
	Ejercicio 1. La vida, ahora, te da gracias	134
	Ejercicio 2. Meditación sobre la gratitud.....	136
3.5.	Conclusión sobre la gratitud: «Bendita sea».....	138
4.	Abre el corazón para llegar a todas partes	141
4.1.	Identificate con la totalidad de ti mismo.....	141
4.2.	El núcleo del Yo, la esencia	145
4.3.	La amabilidad objetiva	147

4.4.	El corazón.....	148
4.4.1.	Emociones y energía del corazón.....	148
4.4.2.	Miedo y hostilidad: fuerzas destructivas del corazón	149
4.5.	Es tiempo de entrenar.....	151
Ejercicio 1.	Los pétalos del corazón.....	151
Ejercicio 2.	El deseo profundo de tu corazón.....	151
Ejercicio 3.	La meditación. A la escucha del corazón y de su energía	152
5.	Autoestima	157
5.1.	La autoestima.....	157
5.1.1.	Representaciones del Yo y características de la autoestima.....	159
5.1.2.	Calidad de las representaciones.....	161
5.1.3.	Autoestima realista	162
5.2.	La no estima de sí.....	162
5.3.	¿Qué hacer? Replantear las representaciones del Yo o caer en la estima compensatoria o defensiva.....	163
5.3.1.	Necesitas conocerte a ti mismo, contando con las ayudas adecuadas.....	167
5.3.2.	Capacidad de apreciar lo que uno es (Yo actual).....	170
5.4.	Es tiempo de entrenar.....	172
Ejercicio 1.	¿Cómo te percibes?	173
Ejercicio 2.	Observatorio de mi autoestima.....	174
Ejercicio 3.	El árbol de mis cualidades.....	177
5.5.	Las «experiencias cumbre».....	178
Ejercicio 4.	Los signos de mis experiencias cumbre.	181
5.6	Actividades para favorecer la autoestima.....	181
Ejercicio 5.	Me escribo una carta	183
Ejercicio 6.	Meditación: «¡Yo soy!».....	184

6. Elimina los bloqueos	188
6.1. Prohibiciones y permisos.....	188
6.2. Es hora de entrenar	198
6.2.1. Sugerencias prácticas para ser y existir.....	201
6.2.2. Historia. El retrato del rey	203
7. Integrar y valorar lo negativo	203
7.1. Diferentes formas de negatividad	203
7.2. Integrar lo negativo.....	208
7.3. Es hora de entrenar	210
Ejercicio 1. El recurso oculto.....	210
Ejercicio 2. Meditación. Lo negativo se convierte en un recurso	212
Notas personales al finalizar la tercera parte.....	215

CUARTA PARTE

PASO 4: AMAR FAVORECE LA AUTOESTIMA

1. Amor a ti mismo	219
1.1. Sentirse amado.....	219
1.2. Las cuatro etapas de la herida por no sentirse amados.....	222
1.3. Sugerencias para el desarrollo personal	227
1.4. Es hora de entrenar	231
1.4.1. Meditación sobre la benevolencia contingo mismo	231
1.5. La conexión con la fuente	233
1.5.1. El pececillo	234
1.5.2. Diálogo de dos gemelos en el vientre materno.....	236

1.5.3. Agustín de Hipona: «Verdad eterna y verdadera y querida eternidad».....	237
1.5.4. Preguntas y reflexiones.....	238
1.6. ¿Qué hacer? Vitalidad y niño interior	238
1.6.1. Primera pista. La espiritualidad como aumento de vitalidad	239
1.6.2. Segunda pista. El niño interior: huellas de la espiritualidad original	240
1.6.3. Preguntas y reflexiones.....	243
2. El amor por los demás	245
2.1. Abrirse a los demás.....	245
2.2. Visión homeostática y visión dinámica	247
2.2.1. Visión homeostática y rígida de la persona..	247
2.2.2. Visión dinámica y amorosa de la persona ..	248
2.3. Diferentes maneras de abrirse a los demás: querer de corazón.....	253
2.3.1. El amor pensado.....	254
2.3.2. El amor de voluntad.....	255
2.3.3. Amor percibido y dado.....	255
2.3.4. Los recursos del amor	256
2.4. Es hora de entrenar	248
2.4.1. La práctica de un amor auténtico y gratuito ..	258
2.4.2. Historia. El jardín	258
Notas personales al finalizar la cuarta parte.....	261
Epílogo.....	263
Apéndice. ¿Por qué hacer meditación?.....	269
Agradecimientos	271
Bibliografía.....	275