

ÍNDICE

Índice.....	10
Prólogo a la edición en castellano.....	17
Prólogo.....	21
Prefacio	29
Introducción.....	33
Capítulo 1: El mecanismo del dejar ir	39
¿Qué es?	39
Los sentimientos y los mecanismos mentales	41
Los sentimientos y el estrés	44
Los acontecimientos de la vida y las emociones.....	46
El mecanismo de dejar ir.....	48
Resistencias a dejar ir.....	50
Capítulo 2: La anatomía de las emociones	53
La meta de la supervivencia.....	53
La escala de las emociones	55
Comprender las emociones	60
Gestión de las crisis emocionales.....	61
Sanar el pasado.....	64
Fortalecer las emociones positivas	69

Capítulo 3: La apatía y la depresión	73
«No puedo» frente a «no quiero»	74
Culpar.....	79
Elegir lo positivo.....	83
La compañía de la que nos rodeamos.....	86
Capítulo 4: El sufrimiento	91
Permitir el sufrimiento	92
Gestionar la pérdida.....	94
Prevenir el sufrimiento	99
Capítulo 5: El miedo	103
El miedo a hablar en público	104
El efecto curativo del amor	106
Apoderarse de «la sombra»	110
La culpa	113
Capítulo 6: El deseo	119
El deseo como obstáculo	120
Tener - hacer - ser	123
El glamur	124
El poder de la decisión interna.....	127
Capítulo 7: La ira	131
Usar la ira positivamente	132
El autosacrificio	133
El reconocimiento	135

Las expectativas 137

El resentimiento crónico 138

Capítulo 8: El orgullo 143

La vulnerabilidad del orgullo 144

La humildad 146

La alegría y la gratitud 147

Las opiniones 150

Capítulo 9: El coraje 155

El coraje para dejar ir 155

Asumir el propio poder 157

Ser conscientes de los demás 158

Capítulo 10: La aceptación 165

Todo es perfecto tal como es 165

La aceptación de uno mismo y de los demás 167

La responsabilidad personal 168

Capítulo 11: El amor 171

El amor en la vida cotidiana 172

El amor cura 173

El amor incondicional 176

La unicidad 178

Capítulo 12: La paz 183

El profundo impacto de la paz 183

La transmisión silente 184

Entregarse a la realidad última 185

Capítulo 13: Reducir el estrés y la enfermedad física	191
Aspectos psicológicos y propensión al estrés	191
Aspectos médicos del estrés	192
Respuesta al estrés del sistema energético y del sistema de la acupuntura	194
Intervenciones para aliviar el estrés	195
La prueba quinesiológica	197
La técnica de la prueba quinesiológica	198
La relación de la conciencia con el estrés y la enfermedad	199
Capítulo 14: La relación entre mente y cuerpo	203
La influencia de la mente	203
Creencias que predisponen a la enfermedad	206
Comparación con otras técnicas	209
Capítulo 15: Los beneficios del dejar ir	213
El crecimiento emocional.....	213
Resolver problemas.....	216
Estilo de vida	217
La resolución de problemas psicológicos: comparación con la psicoterapia	220
Capítulo 16: La transformación	225
La salud	227
La riqueza	231
La felicidad	233
El estado de libertad interior	237

