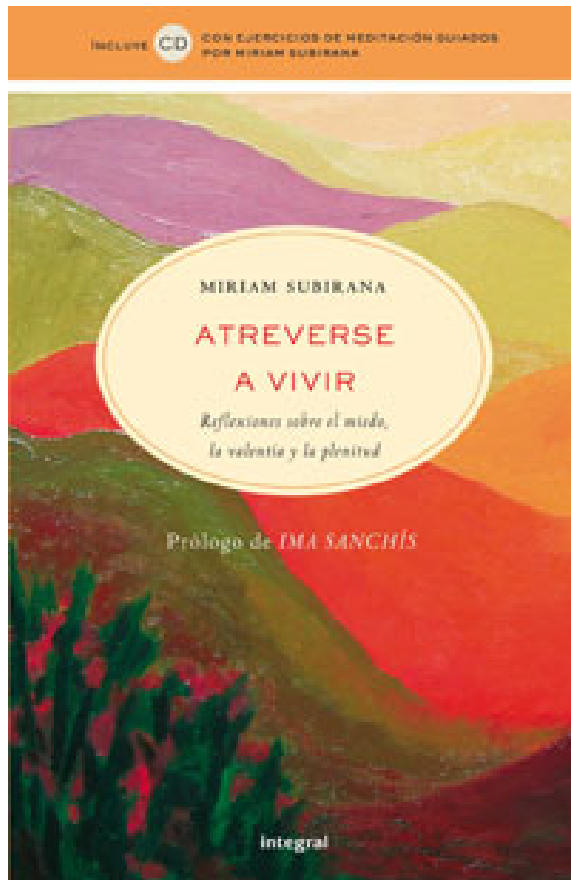


## ATREVERSE A VIVIR. REFLEXIONES SOBRE EL MIEDO, LA VALENTÍA Y LA PLENITUD



PRÓLOGO	13
INTRODUCCIÓN	17
EL MIEDO	21
Los miedos que tenemos	24
Comprender el origen y las causas del miedo	25
De fuera a dentro, ¿o de dentro a fuera?	31
Identificar tus miedos escondidos	36
Ignorancia y vacío interno	39
Carencias y avaricia	41
Control y poder	43
Estar a salvo	47
Miedo, rechazo y violencia	48
SOLEDAD Y LIBERTAD	51
AMOR O DEPENDENCIA	57
De un amor posesivo a un amor sanador y liberador	65
Conecta con tu mentor interior	66
Sufrir, ¿es inevitable?	67
El mensajero para la transformación	77
EL MIEDO A LA ENFERMEDAD Y A LA MUERTE	83
La muerte: ¿liberación o pérdida?	89
Prepárate para morir	91
Vive cada día como si fuera tu último día	92
SANAR EL PASADO	95
Aceptar	96
Reconciliar vivencias	97
Limpiar	98
Perdonar	102
Olvidar	102
Clarificar	103
Pasará página	103

Plantearse preguntas apreciativas	106
Visualizarse libre de influencias	106
Soltar	107
RECUPERAR EL PODER INTERNO	111
Claridad en la mente	114
El intelecto	120
La meditación fortalece, clarifica y purifica el intelecto	122
Identidad y pertenencia	123
Soberanía personal	129
Pérdida y recuperación de la energía personal	131
Crear un caudal de pensamientos positivos	133
CAMBIO DE HÁBITOS	135
Conocer y estar preparado para cambiar	138
Usar tu energía para el cambio	140
Visión positiva del ser	141
Disciplina	142
VIVIR LOS VALORES	145
Cambio de paradigma	145
¿Qué valores?	146
Identificar tus valores	152
Valentía	157
Confianza y fe	160
Crear en ti	160
Recuperar la confianza	161
La confianza vincula y une	162
La fe en acción	164
La confianza despierta la bondad	168
Soltura y creatividad	170
Tolerancia	172
LA PLENITUD	177
Despertar	181
La intuición	184
El espejo para verte	189
Actitud ante el cambio	191
Brillar	195
Tú eliges: ser, estar y hacer	197
Pregúntate: ¿qué quieres?	200
La depresión	201
El gozo	202
Lo sagrado	204
LA ESPERANZA	207
MEDITACIÓN	211
Medita para ser consciente	212
Observa	214
Medita para calmar y concentrar	215
Visualiza	215
Escucha en el silencio	216
Medita para limpiar a fondo	218
Medita para curar y soltar	219
Medita para aceptar	221
Medita para transformar hábitos	223
Medita para renovar	224
Despertar y amar	224
Dios, la conexión trascendente	225
Regreso	227
Práctica diaria	227
Coherencia e integridad	230
Meditaciones prácticas	233
Meditación 1. Descubrir la belleza del ser	233
Meditación 2. Ondas de luz recorren tu cuerpo: experiencia del estado incorporeal	234
Meditación 3. El observador desapegado	235
Meditación 4. El amor auténtico	236
Meditación 5. El poder sanador del amor	237
Meditación 6. Liberarse del miedo	238
Meditación 7. Cambiar un hábito	240
Meditación 8. El poder del silencio	241
Meditación 9. Gozar e irradiar	243
Meditación 10. Soltar el dolor	245
Meditación 11. Descubrir tu mentor interior	246
BIBLIOGRAFÍA	247
CENTROS DE MEDITACIÓN RAJA YOGA DE LA UNIVERSIDAD ESPIRITUAL MUNDIAL BRAHMA KUMARIS	249
PRINCIPALES SEDES EN AMÉRICA	249
Centros de meditación Raja Yoga en España	251

## ATREVERSE A VIVIR. REFLEXIONES SOBRE EL MIEDO, LA VALENTÍA Y LA PLENITUD

Vivir sin miedos y vivir con plenitud incrementa la calidad de vida y nos hace más felices. Porque el miedo frena e impide hacer lo que quieres hacer, no deja que tu energía fluya y debilita el bienestar y la salud general. Además, el miedo impide la capacidad de razonar con libertad, discernir entre posibles caminos o iniciar otros despejados y nuevos. Decidir bajo la influencia del miedo no suele llevar a la plenitud, ni a la claridad de ideas, la transparencia o la luz.

Para fortalecerte has de liberarte de algunas debilidades y complejos y, sobre todo, dejar de compararte con los demás. En cambio, aceptarte fortalece tus cualidades y te ayuda a ser tú mismo.

Libérate de las influencias que te apagan, de aquellas que disminuyen tu capacidad de amar, brillar, sentirte libre y estar en paz. Son influencias externas, pero que también pueden surgir de tu interior como aquellos registros de tu pasado o de tus hábitos, o tus creencias y tu forma de pensar.

Conócete, cura las heridas que mantienen el dolor retenido en ti y suéltalo para que puedas vivir mejor.

Si tu actuación está motivada por el amor, el agradecimiento, la paz o la cooperación, generas una energía que atrae lo positivo y despierta el entusiasmo y la esperanza porque estás liberándote de la paralización que provoca el miedo y empiezas a ser tú mismo, tu creatividad fluye y te sientes fuerte para aceptar, afrontar y cambiar.

Puedes gozar de la plenitud en este momento presente. ¡No desperdicies ni un instante!

---

Editorial RBA Integral

1ª edición 2007

número de páginas 253

ISBN 9788478719808