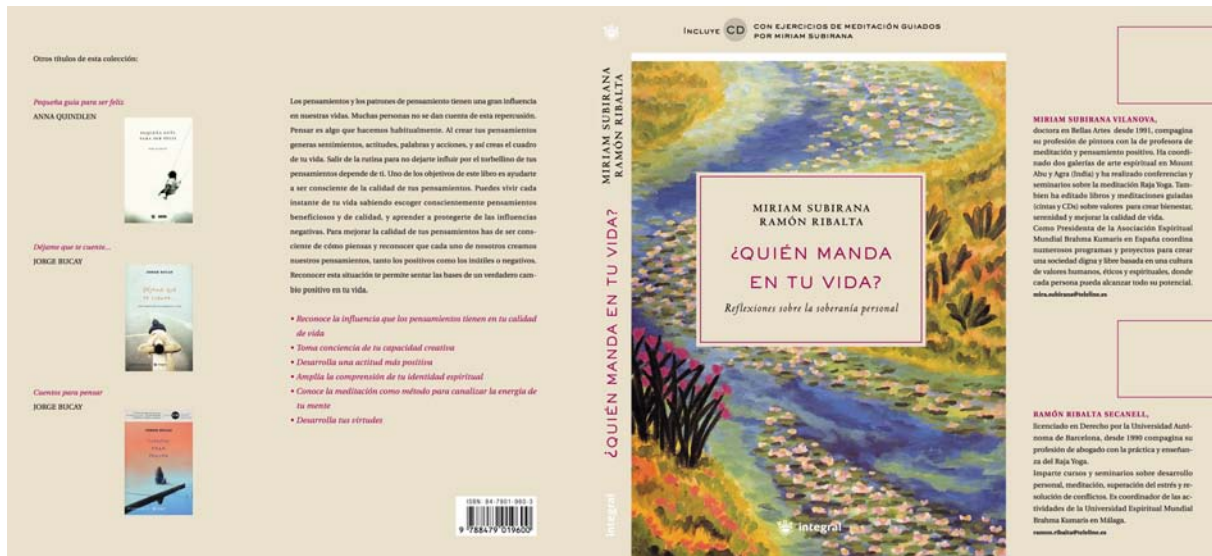


¿QUIÉN MANDA EN TU VIDA?



PRÓLOGO	11	el poder de elegir. Los hábitos. Origen de las adicciones: cómo superarlas. Crear hábitos positivos. Motivación para cambiar. Algunos métodos prácticos para modificar viejos hábitos o creencias.
INTRODUCCIÓN	13	
CAPÍTULO 1. VENTAJAS DEL PENSAMIENTO POSITIVO	17	
¿Cómo saber si un pensamiento es positivo? ¿Qué es lo que te impide ser y mantenerte positivo? Los beneficios del pensamiento positivo sobre la mente, el cuerpo y las relaciones. El poder de elegir. La positividad en la acción. Aprende a crear hábitos saludables para mantener una actitud positiva ante la vida. Actitud constructiva.		
CAPÍTULO 2. PODER Y EFECTO DE LOS PENSAMIENTOS	23	
La energía que nos mueve. El poder creativo del pensamiento y sus efectos. Área de preocupación y área de impacto en una persona.		
CAPÍTULO 3. ENTENDER LOS DIFERENTES PENSAMIENTOS QUE CREA LA MENTE	33	
Los pensamientos necesarios. Los pensamientos innecesarios. Los pensamientos negativos. Los pensamientos positivos.		
CAPÍTULO 4. HAZ QUE TU MENTE SEA TU MEJOR AMIGA	43	
La mente. ¿Cómo funciona la mente? ¿Dónde se generan los pensamientos? ¿Qué piensas? La percepción. El funcionamiento de las facultades de la conciencia del ser: mente, intelecto y subconsciente. El intelecto. El subconsciente: hábitos y tendencias.		
CAPÍTULO 5. LIBERACIÓN Y CAMBIO	61	
Liberarse de las influencias y hábitos negativos. Diferentes aspectos externos que crean obstáculos o limitan nuestra libertad. Liberarse de las influencias. La libertad: ejercitar		
CAPÍTULO 6. REDESCUBRIR TU VERDADERA IDENTIDAD	79	
Ser consciente de tu verdadera identidad. ¿Cuál es la conexión entre tus valores y las diferentes etiquetas en las que basas tu identidad? Aprender el arte de desprenderse y no identificarse con el rol. Redescubrir mi verdadera identidad: ¿Quién soy yo?		
CAPÍTULO 7. CUALIDADES, VALORES Y VIRTUDES	89	
Equilibrio entre cualidades masculinas y femeninas. Aprender a conocerse uno mismo. Potenciar y expresar nuestras virtudes.		
CAPÍTULO 8. CREAR NUESTRA PROPIA REALIDAD. LAS OCHO LEYES MENTALES	97	
Las ocho leyes mentales: ley causa-efecto, ley de la atención, ley del control, ley de la creencia, ley de la correspondencia, ley de la expectativa, ley de la atracción y ley de la entrega.		
CAPÍTULO 9. LA MEDITACIÓN: EL PODER DEL PENSAMIENTO CONCENTRADO	107	
Aprender a meditar. Siete formas de utilizar la meditación para el crecimiento y el desarrollo personal. El valor de la práctica. Empecemos a meditar		
ANEXO: COMENTARIOS SOBRE MEDITACIÓN	119	
BRAHMA KUMARIS WORLD SPIRITUAL UNIVERSITY	133	

¿QUIÉN MANDA EN TU VIDA?

Los pensamientos y los patrones de pensamiento tienen una gran influencia en nuestras vidas. Muchas personas no se dan cuenta de esta repercusión. Pensar es algo que hacemos habitualmente. Al crear tus pensamientos generas sentimientos, actitudes, palabras y acciones, y así creas el cuadro de tu vida. Salir de la rutina para no dejarte influir por el torbellino de tus pensamientos depende de ti. Uno de los objetivos de este libro es ayudarte a ser consciente de la calidad de tus pensamientos. Puedes vivir cada instante de tu vida sabiendo escoger conscientemente pensamientos beneficiosos y de calidad, y aprender a protegerte de las influencias negativas. Para mejorar la calidad de tus pensamientos has de ser consciente de cómo piensas y reconocer que cada uno de nosotros creamos nuestros pensamientos, tanto los positivos como los inútiles o negativos. Reconocer esta situación te permite sentar las bases de un verdadero cambio positivo en tu vida.

- Reconoce la influencia que los pensamientos tienen en tu calidad de vida.
- Toma conciencia de tu capacidad creativa.
- Desarrolla una actitud más positiva
- Amplía la comprensión de tu identidad espiritual.
- Conoce la meditación como método para canalizar la energía de tu mente.
- Desarrolla tus virtudes.

Editorial Integral

1ª edición 2003

2ª edición 2004

3ª edición 2005

4ª edición 2006

número de páginas 140

ISBN 9788479019600