

SERENIDAD MENTAL. DECIDE CON LUCIDEZ.

Miriam Subirana. Octubre 2011. Editorial Obelisco.

CONTENIDOS

CAMBIAR PRESENTE Y FUTURO. PRÓLOGO- Gaspar Hernández
INTRODUCCIÓN

ANTE EL CAMBIO: confianza y generosidad

TUS DECISIONES CREAN TU REALIDAD

DISCERNIR CON CLARIDAD

DESAFIOS EN EL DISCERNIMIENTO

- Presiones
- Cansancio
- Reacciones
- Resistencias
- Distracciones

CONECTA PARA DESCONECTAR. DESCONECTA PARA CONECTAR
INFLUENCIAS INTERNAS

- Las voces y tu diálogo interior
- Las creencias
- Los hábitos
- La culpa
- Ir hacia dentro

GESTIONAR TUS ENERGÍAS: MENTAL Y EMOCIONAL

- Resolución de conflictos
- Tu equilibrio
- Aprende a leer
- Atención
- Con-centrarte

ACEPTAR

- Acepta el pasado
- Aceptarte
- Aceptar al otro

LA LEY DE LA ATRACCIÓN

CALMA Y SERENIDAD

PRESENCIA

MEDITACIÓN PRÁCTICA

- Propósito
- Mantenerte energético: nutrirte
- Limpieza de los archivos internos
- Crear un espacio de silencio
- La visualización
- La disciplina
- La práctica
- La postura
- Los siete pasos para meditar
- Empieza a meditar
- ¿Dónde ir para aprender y practicar?

BIBLIOGRAFÍA