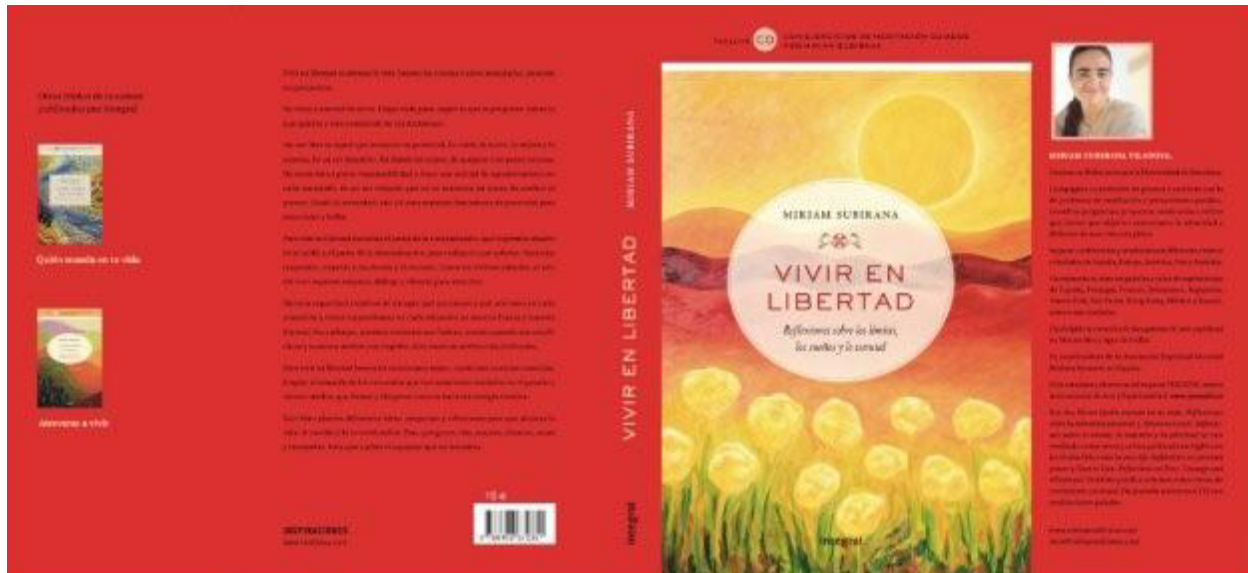


VIVIR EN LIBERTAD



9	PRÓLOGO	119	MEDITACIÓN: EL CAMINO HACIA LA LIBERTAD DE ESPÍRITU
11	INTRODUCCIÓN	127	SER EL CREADOR DE TU DESTINO
14	¿QUIÉN MANDA EN TU VIDA?	139	Tú puedes
19	El poder del otro	142	Las voces interiores
27	Conversaciones pendientes	145	¿Éxito o fracaso?
29	Las dependencias	152	Vivir tu propósito y reconectar con tu sueño
49	Sentirte víctima o ser un agente transformador	172	El valor de lo esencial
51	Ayer ya es pasado (vivir el duelo)	180	TRASCENDER
54	Libertad en soledad y en convivencia	187	MEDITACIONES
64	EL PODER DE LAS CIRCUNSTANCIAS	189	Liberarme
67	Liberarte de las presiones	191	Yo soy en mi verdadera esencia
72	Vivir en paz con el tiempo	193	Liberarme de mis zonas oscuras
76	Tú eliges tu respuesta	195	Reconecto con el sentido de mi vida
81	Decir «sí» o decir «no»	197	Soy quien quiero ser en el juego de la vida
86	TU MUNDO INTERIOR: PODER PERSONAL	199	Ser mi mejor amiga
88	Alinear conciencia, decisión y acción	201	Apreciar lo mejor de mí
92	Las quejas: ¿está todo bien? Nada va bien	203	Vivo mi sueño
95	Las excusas: la mente te engaña	205	Yo puedo
98	Responsable, no culpable	207	Mi riqueza interior
102	Liberarse de la ira	209	BIBLIOGRAFÍA
105	Superar tus límites. Expresar todo tu potencial		

VIVIR EN LIBERTAD

Vivir en libertad es abrazar la vida. Sujetar las riendas y saber manejarlas. Alcanzar tus propósitos.

No vives a merced de otros. Eliges cada paso, según lo que te propones. Sabes lo que quieres y eres consciente de tus decisiones.

Un ser libre es aquel que reconoce su potencial, lo cuida, lo nutre, lo utiliza y lo expresa. Es un ser despierto. Ha dejado de culpar, de quejarse y de poner excusas. Ha asumido su plena responsabilidad y tiene una actitud de agradecimiento en cada momento. Es un ser relajado que no se acomoda en zonas de confort ni pereza. Desde la serenidad, sale de esos espacios limitadores de potencial para trascender y brillar.

Para vivir en libertad necesitas el poder de la concentración, que te permite alejarte de lo inútil, y el poder de la determinación, para realizar lo que anhelas. Necesitas respetarte, respetar a los demás y el entorno. Como no vivimos aislados, el arte del vivir requiere empatía, diálogo y silencio para escuchar.

Nuestra capacidad creadora de escoger qué pensamos y qué sentimos en cada momento y cómo respondemos en cada situación es nuestra fuerza y nuestra libertad. Sin embargo, nuestras creencias nos limitan, nuestro pasado nos condiciona y nuestros miedos nos impiden vivir nuestros sueños más profundos.

Para vivir en libertad hemos de conocernos mejor, cuestionar nuestras creencias, limpiar el almacén de los recuerdos que nos mantienen anclados en el pasado y vencer miedos, que frenan y bloquean nuestra inmensa energía creativa.

Este libro plantea diferentes ideas, preguntas y reflexiones para que abras la vida, el cambio y la incertidumbre. Para que goces, rías, aceptes, afrontes, ames y compartas. Para que sueltes el equipaje que no necesitas.

Vivir en libertad **Reflexiones sobre los límites, los sueños y lo esencial.**

Editorial Integral

1ª edición 2008

número de páginas 220

ISBN 978-84-9867-238-1