

Índice

Introducción. Levanta la mano	11
Sentido 1. Indagación	
Pregunta para lograr lo imposible	
1. El camino de la posibilidad	21
2. ¿Por qué?	35
3. ¿Quién lo dice?	45
4. ¿Qué ves?.....	55
5. ¿Y si?	63
6. ¿Por qué no?	73
Sentido 2. Expectativa	
Regresa al poderoso estado de vivir como si fuera la primera vez	
7. Trae tu guante	81
8. Vuelve a vivir como si fuera la primera vez	89
9. Deja de actuar como de costumbre.....	97
10. Ilumínalo	105
11. Grandes expectativas	115
12. La espera gozosa.....	125
Sentido 3. Inmersión	
Cultiva la atención para estar totalmente presente en cada momento	
13. Perderte lo que importa.....	133
14. Orientado hacia el futuro.....	139

15. Trabaja. Juega. Descansa. Repite	147
16. Cuélgalo en la puerta de la nevera	153
17. Haz volar una cometa	165
18. Mira las nubes	173
19. Es tu trabajo.....	181
20. ¿De qué es hora?	189

Sentido 4. Pertenencia

Abre el regalo de dejar entrar verdaderamente a los demás en tu vida

21. Curado	195
22. El contagio de la alegría	201
23. Una pieza de puzle	213
24. Deja de esconderte en la sombra.....	221
25. Únete a la fiesta.....	229
26. Perteneces	239

Sentido 5. Libertad

Levántate del banquillo y vuelve al partido

27. Juega para ganar	249
28. Acto de presencia	261
29. Canta en voz alta	273
30. Juega el partido	285
Epílogo. Anonadado.....	295
El salón de los héroes	303
Agradecimientos	309
Notas.....	313
Índice temático	319
Sobre el autor	325