



ÍNDICE

Prefacio	11
Introducción.....	15
UN POCO DE HISTORIA	21
El inicio de la aventura	21
Comer adictivo	23
Comienza la exploración	26
Descubriendo el ayuno.....	29
La nutrición homeopática.....	31
Experiencia pránica.....	35
Hallando la nutrición de este instante	43
UN PODEROSO CAMBIO DE PERSPECTIVA	57
El templo del instante presente.....	57
Comunión	64
El regalo del ahora.....	69
¿Qué necesito de verdad?	75
Sostenidos por la vida.....	84
NUTRIDOS DESDE EL CORAZÓN.....	93
De la búsqueda adictiva al encuentro de amor	93
Actitudes que nutren el corazón.....	106
Abrirnos al alimento	106
La masticación de las experiencias	123

LA ABUNDANCIA ESTÁ SERVIDA

Alimentos poderosos: el poder nutritivo de toda experiencia.....	129
El silencio vivo que somos	131
Los sentidos, puertas abiertas a la abundancia	137
El alimento de las emociones.....	147
La energía del deseo	155
La nutrición de los pensamientos.....	161
Relaciones energizantes.....	169
Actos vibrantes y creativos	177
¿Aceptamos?	184
Epílogo.....	191
Sobre la autora.....	197