

ÍNDICE

Primera parte

Capítulo 1. Eres más de lo que crees	13
Capítulo 2. Eres ausencia de miedo	29
Capítulo 3. Eres un guerrero	45
Capítulo 4. Práctica: Vivir en la pausa.....	57
Capítulo 5. Eres amor	65
Capítulo 6. Eres plenitud.....	83
Capítulo 7. Práctica: meditación, 1. ^a parte - la base	101

Segunda parte

Capítulo 8. Eres paz	111
Capítulo 9. Eres autoconfianza	123
Capítulo 10. Práctica: meditación, 2. ^a parte - el tercer ojo.....	137
Capítulo 11. Eres un cuerpo intuitivo	143
Capítulo 12. Eres una central eléctrica.....	157
Capítulo 13. Práctica: Cómo recargar tu vitalidad.....	173
Capítulo 14. Eres belleza	177

Tercera parte

Capítulo 15. Eres magnetismo.....	189
Capítulo 16. Práctica: Cómo hacer afirmaciones de modo eficaz...	201
Capítulo 17. Eres abundancia	209
Capítulo 18. Práctica: Trabajar con los mantras	225
Capítulo 19. Eres un creador.....	231
Capítulo 20. Práctica: Meditación, 3. ^a parte - Expandir la luz	255
Capítulo 21. Tú eres el verdadero <i>Ser</i>	263
Recursos	267
Notas.....	269
Agradecimientos	279
La autora	283