

Índice

Prólogo	13
Comienza el viaje	15

Primera parte

Sanarte a ti mismo: cómo relajar tu sistema nervioso

1. ¿Qué es el genio de la empatía?	23
2. Despierta el poder sanador de la empatía	41
3. Cultiva la autoempatía	69
4. Elimina obstáculos	99

Segunda parte

Sanar tus relaciones

5. El gran arte de la escucha empática	129
6. Practica la empatía con familiares, amigos y compañeros de trabajo (incluso con los que no te gustan)	149
7. El acto de dar sanamente	181
8. Narcisistas, sociópatas y psicópatas	209

Tercera parte
Sanar el mundo

9. Liderazgo empático	243
10. La gracia sanadora del perdón.....	267
11. Me importas: el poder del nosotros.....	291
 Agradecimientos	 295
Notas.....	297
Índice temático.....	303
Acerca de la autora	307