

Índice

Introducción	11
1. Mi «puzzle» personal	
en el «puzzle» universal	19
La línea de los seres	23
El paisaje del universo	26
Mi paisaje personal	31
La línea de mi vida	37
2. La carroza para mi viaje	45
El comienzo del viaje	48
Mi sensualidad	49
Mi sexualidad	63
Mi genitalidad	68
Mi cuerpo está enfermo	75
Mi recuperación	77
3. El motor de mis emociones	82
Mis emociones tienen sus razones, que mi razón ignora	83
Mis rupturas de equilibrio	99
Mi frigidez emotiva	102
4. «Yo» soy mi mente	105
Ideas que hay que reajustar	107
La lucha en el sistema defensivo	118
El aprendizaje de la lectura de mi vivencia interior	126
Manejar la expresión de mis emociones	179

5. «Yo» soy mi corazón	192
He sido y sigo siendo amado	194
Me amo a mí mismo en proporción al amor que he recibido y aceptado	198
Amo a los demás en proporción al amor que me tengo a mí mismo	203
Entro conscientemente en contacto con la Fuente espiritual del amor	205
 Conclusión	 215
 Bibliografía	 218
 A propósito de la autora	 220