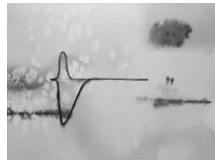


1. Una historia que nos pasa a todos



2. ¿La lotería o una parálisis de por vida?



3. ¿Pero qué pasa cuando uno está meditando y parece que no pasa nada?



4. ¿Qué es y qué no es meditar?



5. Técnica. Anclajes I. Postura, cuerpo, manos y quietud.



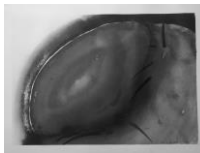
6. Técnica. Anclajes II. Mantra.



7. Técnica. Anclajes III. Respiración



8. ¿Qué puede pasar mientras se medita? Distracciones.



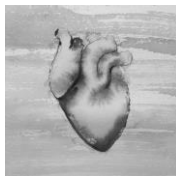
9. ¿Qué puede pasar mientras se medita? Sombras. Heridas. *Focusing*



10. ¿Qué puede pasar mientras se medita? Luz.



11. ¿Qué más puede pasar? Sensaciones físicas



12. Otras formas de meditación



13. Empezar a ver: despertar



14. ¿Quién soy?



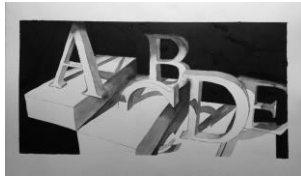
15. Cambio en las relaciones sociales



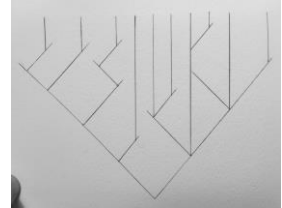
16. Relación con la naturaleza



17. Cambio de hábitos. Escala de valores



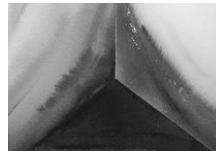
18. Toma de decisiones



19. Escuela de escucha



20. El tiempo cambia y se abre la eternidad.



21. Meditación y religión



22. Actitudes para la meditación



23. Imagen de No-Dios, imagen de Dios



24. Psicopedagogía de la oración.



25. Ira, tristeza y miedo



26. La muerte es una ilusión



27. Unión en la distancia



28. Presencia

