

ÍNDICE

<i>Introducción</i>	15
---------------------	----

PRIMERA PARTE **EL CAMBIO EMPIEZA HOY**

1. Tu energía vital: elige cómo vibrar	23
2. El miedo: conviértelo en tu herramienta	47
3. La ansiedad: el niño miedoso que hay en tu cerebro	71
4. El estrés, solo si es del bueno	105
5. Las emociones vs. los estados de ánimo	127

SEGUNDA PARTE **TU POTENCIAL ES MAYOR DE LO QUE IMAGINAS**

6. La atención: es tuya, úsala bien	165
7. El desenfoco: experimenta, imagina y crea algo nuevo	189
8. El déficit de atención: TDA y TDAH son siglas que esconden un sinfín de posibilidades	215
9. La autoestima: el origen de todo	241
10. El perfeccionismo como aliado, nunca como enemigo	273

<i>Lecturas recomendadas</i>	297
------------------------------	-----

<i>Agradecimientos</i>	299
------------------------	-----