

DESPROGRÁMATE

LIBÉRATE DE TUS CREENCIAS LIMITANTES



ÍNDICE

EL RETO QUE SUPONE ESTE LIBRO	9
ADVERTENCIA	11
CAPÍTULO 1: LA NATURALEZA DE NUESTRAS CREENCIAS	13
Creencias, pensamientos, emociones y reacciones.....	13
Las creencias como envases etiquetados	14
CAPÍTULO 2: CREENCIAS SOBRE LAS CREENCIAS	17
CAPÍTULO 3: LAS FASES EVOLUTIVAS RESPECTO A LAS CREENCIAS	27
Fase primera: El niño.....	28
Fase segunda: El aspirante a sabio.....	29
Fase tercera: El aspirante a vidente	30
Fase cuarta: El aspirante a místico	32
Fase quinta: El aspirante a mago	37
Fase sexta: El aspirante a dios.....	42
CAPÍTULO 4: CÓMO DESMONTAR CREENCIAS FALSAS	49
Métodos disponibles para desmontar nuestras creencias falsas	49
Mi sugerencia.....	53

CAPÍTULO 5: FALSAS CREENCIAS COMUNES. 57

CAPÍTULO 6: CREENCIAS FALSAS SOBRE LAS RELACIONES. 61

CAPÍTULO 7: CREENCIAS FALSAS SOBRE LA FELICIDAD. 71

CAPÍTULO 8: CREENCIAS FALSAS SOBRE LA VIDA. 77

CAPÍTULO 9: CREENCIAS SOBRE EL MUNDO. 85

CAPÍTULO 10: CREENCIAS FALSAS SOBRE MÍ. 91

DESPEDIDA 103