

ÍNDICE

<i>Prólogo</i>	5
<i>Introducción: ¿qué es la «psicología positiva»?</i>	9
El abandono del modelo de enfermedad	11
El nacimiento de la «psicología positiva»	13
Los tres puntos básicos de la «psicología positiva»	14
Tareas y objetivos de la «psicología positiva»	15
Bibliografía	17

CAPÍTULO 1: VER EL PASADO DE UN MODO NUEVO

Ejercicio 1: Mi mito de la creación	25
Ejercicio 2: Valora tu pasado.....	27
Ejercicio 3: El reloj de la vida.....	30
Ejercicio 4: Momentos buenos y momentos malos	32
Ejercicio 5: Las estaciones del alma	34
Ejercicio 6: Escrito autobiográfico	36
Ejercicio 7: Las tres personas más importantes en mi vida.....	40
Ejercicio 8: Una carta oral.....	42
Ejercicio 9: Diez preguntas.....	44
Ejercicio 10: Sentirse fuerte	46
Ejercicio 11: Lazos de sangre	49
Ejercicio 12: Un ángel de civil	52
Ejercicio 13: Souvenirs	55
Ejercicio 14: Mi testamento	57
Ejercicio 15: Valor.....	59
Ejercicio 16: Satisfecho con el pasado.....	62
Ejercicio 17: Balance.....	66

CAPÍTULO 2: PODER PERDONAR

Ejercicio 18: Guerra y paz.....	76
Ejercicio 19: Mi imagen del mundo	79
Ejercicio 20: Rabia y miedo.....	81
Ejercicio 21: Preparación	84
Ejercicio 22: ¿Cómo estás de enfadado?.....	88
Ejercicio 23: La venganza es amarga.....	91
Ejercicio 24: La rabia consume fuerzas	93
Ejercicio 25: La filosofía del perdón	95
Ejercicio 26: Tomar un nuevo rumbo.....	99
Ejercicio 27: Una imagen positiva del mundo.....	103
Ejercicio 28: Nos decidimos por el perdón	106
Ejercicio 29: Biografía de mi deudor	109
Ejercicio 30: La historia de nuestra relación	111
Ejercicio 31: Una carta inesperada.....	113
Ejercicio 32: Mini-meditación	115
Ejercicio 33: Meditación sencilla.....	117
Ejercicio 34: Sentimientos positivos	119
Ejercicio 35: Aceptar el sufrimiento.....	122
Ejercicio 36: El regalo.....	126
Ejercicio 37: El sentido del dolor y el sufrimiento.....	129
Ejercicio 38: El peso de la culpa.....	133
Ejercicio 39: Te perdono	136

CAPÍTULO 3: RELACIONES POSITIVAS

Ejercicio 40: Dar las gracias	147
Ejercicio 41: Noche del agradecimiento	150
Ejercicio 42: Estar presente.....	152
Ejercicio 43: Abrazo escrito.....	154
Ejercicio 44: Lo que yo sé de ti.....	156
Ejercicio 45: Reavivar la admiración	158
Ejercicio 46: Mi mundo interior.....	162
Ejercicio 47: Honra a tus prójimos	167

Ejercicio 48: Dar más significa recibir más.....	172
Ejercicio 49: Aceptar las pérdidas.....	175
Ejercicio 50: Gratitud	178
Ejercicio 51: La lista del amor	180
Ejercicio 52: Dar las gracias a los padres.....	183
Ejercicio 53: Dos cartas	186
Ejercicio 54: Levantar un altar	189

CAPÍTULO 4: LAS PERSPECTIVAS DEL AMOR

Ejercicio 55: ¿Qué significa el amor para mí?.....	199
Ejercicio 56: En recuerdo del amor verdadero.....	202
Ejercicio 57: La respuesta del amor es: ¡Sí!.....	205
Ejercicio 58: Todo lo que podemos amar.....	209
Ejercicio 59: Mis motivos para amar y rechazar.....	212
Ejercicio 60: El poder de la interpretación.....	215
Ejercicio 61: Nosotros tenemos la elección.....	219
Ejercicio 62: Atención llena de amor	222
Ejercicio 63: Sí o no en tu cuerpo.....	225
Ejercicio 64: Esperanzas	228
Ejercicio 65: Aprender.....	231
Ejercicio 66: Encontrar un mantra	233
Ejercicio 67: Amarse a sí mismo.....	236
Ejercicio 68: ¿En qué te gustaría creer?.....	239
Ejercicio 69: Necesitamos lo desconocido	242
Ejercicio 70: Una visión positiva del futuro	245