

Contenido

	Introducción: Tú y Este Libro	6
1	Tomar Riesgos: La Vida al Borde del Abismo	10
2	A Final de Cuentas: ¿Quién Eres?	21
3	La Ira: Cómo Lidiar con Ella (Aun Cuando No Tengas Ganas de Hacerlo)	34
4	La Relajación: Encontrar la Paz Cuando el Mundo se Percibe en Caos	54
5	Las Familias: De dónde venimos	64
6	Las Drogas y el Alcohol	96
7	La Infancia Perdida	113
8	La Vergüenza y el Irrespeto: Los Asesinos Silenciosos	129
9	El Duelo y las Pérdidas	145
10	Escogemos a Nuestros Amigos	156
11	Conductas Ofensivas: Asumir la Responsabilidad, Tomar el Control	184
12	Perdonarte	210
13	Perdonar a los Demás: Quítate Ese Peso de Encima	215
14	La Meditación: No Es Lo Que Tú Crees	225
15	La Espiritualidad	234
16	El Futuro: ¿Qué me Espera en La Vida?	244
	La Lista: Números de Teléfono Gratis Donde Puedes Pedir Ayuda	266