

Contenido

Introducción	vii
Sugerencias para usar este libro	xii
<i>Parte 1</i>	
1. Cumpliendo condena	3
2. ¿Quién eres al fin de cuentas?	9
<i>Parte 2</i>	
3. El largo y difícil recorrido: De la infancia a la prisión	25
4. Las consecuencias de las heridas de la infancia y cómo comenzar la recuperación	41
5. Ira y resentimiento: El mito del poder	58
6. Duelo: La emoción silenciada	75
<i>Parte 3</i>	
7. Perdonar en territorio neutral, o Aprender a ver	89
8. Reconsiderar: Hay otra manera de ver el mundo	99
9. Relajación: Crear espacio para nuevas posibilidades	107
10. Conciencia y meditación: Aclarando lo que de verdad está pasando	118
<i>Parte 4</i>	
11. Restaurar la dignidad: Enfrentar la culpa, la vergüenza y el impacto del crimen	135
12. Perdonarte: la esencia de la sanación	156
13. El perdón: Una elección audaz para un corazón en paz	187
14. El despertar espiritual: Descubrir la fe que te sostiene	224
15. Dondequiera que vayas, ahí estarás	245
Agradecimientos	252
Referencias	254