

Índice de capítulos

Sobre la autora VIII

Revisores IX

Prólogo XIII

Acerca de este libro XVI

Parte 1 Llegar al conocimiento a través de la investigación 1

Introducción: primero personas, después cuidadores 5

Capítulo 1 Fortalecer las raíces: sentido de la coherencia y la congruencia 19

Capítulo 2 Saber prosperar 37

Capítulo 3 Conocer el estrés 61

Parte 2 Llegar al conocimiento a través de la sensación con sentido 91

Capítulo 4 Armonización con las «raíces» 93

Capítulo 5 Fortalecer la congruencia con la autocompasión 109

Capítulo 6 Armonización con la «señal»: limpiar el «ruido» y manejar la meteorología 141

Capítulo 7 Fortalecer el sentido de la coherencia: reorientación consciente 181

Capítulo 8 Fortalecer las raíces al labrar el suelo de nuestra infancia 213

Capítulo 9 Fortalecer nuestras capacidades de autoconsuelo compasivo: calma en las raíces 229

Capítulo 10 Limpiar los traumas del pasado: meteorología irresuelta 257

Parte 3 Alinearse con la vocación en la comunidad 277

Capítulo 11 Alinearse con la vocación: raíces desde los frutos 281

Capítulo 12 Alinearse en la comunidad: conexión de los sistemas de raíces 313

Apéndice A* Recursos con raíces profundas

Apéndice B* Prácticas para promover el desarrollo del sentido de la coherencia y la congruencia

Apéndice C* Objetivos en el viaje

Glosario*

Bibliografía*

Índice alfabético*

Epílogo: Mirar atrás y adelante. Una nota personal de la autora*

*Disponible en StudentConsult.es.