

ÍNDICE

Introducción	11
--------------------	----

PARTE PRIMERA DESCUBRIR EL HEARTFULNESS Y PORQUÉ MERECE LA PENA DESCUBRIRLO

Capítulo 1: Encuentra tu potencial de apertura al heartfulness ...	14
Capítulo 2: El hogar es donde está el heartfulness	18
Capítulo 3: Conectando el corazón y el mindfulness	28
Capítulo 4: ¿Qué apariencia tiene el heartfulness y qué sentimientos despierta?	36

PARTE SEGUNDA CAMINOS AL HEARTFULNESS

Capítulo 5: Bondad	60
Capítulo 6: Resiliencia	72
Capítulo 7: Humor	88
Capítulo 8: Contento	110
Capítulo 9: Amor	126
Capítulo 10: Coraje	150
Capítulo 11: Sabiduría	166
Capítulo 12: Esperanza	192
Capítulo 13: Creatividad	206