

## ÍNDICE

AGRADECIMIENTOS.....	7
PRÓLOGO .....	9
INTRODUCCIÓN .....	15
Mirar el mundo con ojos silenciosos (GONZALO BRITO).....	35
Bajar de la cabeza (GONZALO BRITO) .....	39
La belleza de una mente enfocada (GONZALO BRITO).....	43
La vida entera es una práctica (GONZALO BRITO) .....	47
Redescubriendo tu inestimable dignidad (CLAUDIO ARAYA).....	51
El olvidado arte de la felicidad (GONZALO BRITO).....	55
Creando un espacio entre el estímulo y la respuesta (GONZALO BRITO) .....	59
Aceptarnos y recibirnos con amabilidad (CATALINA SEGÚ).....	63
Suavizar, calmar, permitir (GONZALO BRITO).....	67
La convivencia de la plenitud y lo incompleto (CATALINA SEGÚ)..	71
Aceptar para transformar (GONZALO BRITO).....	75
Relacionarnos con nuestro cuerpo desde adentro (CATALINA SEGÚ) .....	79
El arte de descansar (CLAUDIO ARAYA) .....	83
El valor de no saber (GONZALO BRITO) .....	87
No mates el ego (GONZALO BRITO).....	91
La muerte como aliada (GONZALO BRITO) .....	95
La perfección como obstáculo (GONZALO BRITO).....	99
Reconectar con nuestras aspiraciones (GONZALO BRITO).....	103
La importancia de tener un secreto (CATALINA SEGÚ) .....	107
Un corazón atento (GONZALO BRITO) .....	111
La belleza del otro es una esperanza (CATALINA SEGÚ).....	115
Ensanchando nuestra identidad (CLAUDIO ARAYA).....	119
Conciencia del tejido (CATALINA SEGÚ) .....	123
La compasión no es lástima (GONZALO BRITO).....	127
Desarrollando la autocompasión (GONZALO BRITO).....	131
La comparación y la gratitud (GONZALO BRITO) .....	135
Rehumanizar nuestra mirada (GONZALO BRITO) .....	139
Abrir los ojos frente a lo difícil (CATALINA SEGÚ).....	143
El valor de la autenticidad (GONZALO BRITO).....	147

Decir que no consciente y amablemente (CLAUDIO ARAYA).....	151
La verdad como protección (CATALINA SEGÚ) .....	155
Entrar en resonancia con las palabras (CATALINA SEGÚ) .....	159
Escuchar con atención (CLAUDIO ARAYA) .....	163
Disolver las barreras (GONZALO BRITO) .....	167
Sostener nuestros apegos con suavidad y apertura (CATALINA SEGÚ).....	171
El Buda no era budista, Cristo no era cristiano (GONZALO BRITO) .....	175
Aprendiendo a disfrutar de la paz (CLAUDIO ARAYA) .....	179
Acercarnos a los lugares que nos asustan (CATALINA SEGÚ) .....	183
Dejemos a un lado las quejas (CLAUDIO ARAYA) .....	189
Tres antídotos para tres venenos (CLAUDIO ARAYA) .....	193
Una relajación incondicional (GONZALO BRITO) .....	197
<i>Mindfulness</i> no es una técnica de desarrollo personal (CLAUDIO ARAYA).....	201
Acompasarnos con la vida (CATALINA SEGÚ) .....	205
Estar solos para estar acompañados (CATALINA SEGÚ).....	211
Un día sin Facebook (GONZALO BRITO) .....	217
Familiarizarnos con la impermanencia (CATALINA SEGÚ) .....	221
El valor de la imperfección (CLAUDIO ARAYA).....	225
La supervivencia del más amable (GONZALO BRITO).....	229
Dejar que la creatividad fluya (CATALINA SEGÚ).....	233
Dar con profundo agradecimiento (CLAUDIO ARAYA).....	237
Abrirnos a la inspiración (CATALINA SEGÚ) .....	241
Tras el esfuerzo, deja que la vida actúe (GONZALO BRITO) .....	245
 EPILOGO .....	 249
BIBLIOGRAFÍA .....	251