

Índice

Introducción	vii
Sugerencias para El Lector	xiii

SECCION 1

1. Cumpliendo Tiempo	3
2. ¿Quién Eres de Verdad?	9

SECCION 2

3. El Camino Largo y Tortuoso: Desde La Niñez Hasta La Prisión	27
4. Las Repercusiones de Una Niñez Herida...y Cómo Empezar con La Recuperación	44
5. El Enojo y El Resentimiento: El Mito del Poder	63
6. El Pesar: La Emoción Silenciada	81

SECCION 3

7. Perdonando En Campo Neutral, o...Aprendiendo a Ver	97
8. Reviendo: Hay Otra Manera de Ver al Mundo	108
9. Relajando: Abriendo Campo para Nuevas Posibilidades	117
10. Consciencia y Meditación: Entendiendo Claramente Lo Que Realmente Está Pasando	129

SECCION 4

11. Reconstituyendo la Dignidad: Enfrentándose con La Culpabilidad y El Impacto del Crimen	147
12. El Autoperdón: La Clave de La Curación	170
13. El Perdonar: Una Decisión Valiente para El Corazón Tranquilo	204

14. El Despertamiento Espiritual: Encontrando La Fe que Te Sostiene	244
15. Dondequiera Que Vayas, Allí Estás	266
Agradecimientos	272
Referencias	275
Para Comprar Ejemplares	278
Sobre la Autora	280