

SUMARIO

Introducción	9
--------------------	---

Parte I

COMPRENDER LA NATURALEZA DE LA INTUICIÓN Y APLICARLA EN LA VIDA COTIDIANA

1. La intuición, origen de cambios	17
2. Estar atento a la sincronicidad	23
3. Identificar las señales	28
La sensación de <i>déjà-vu</i>	30
Buscar los mensajes de los sucesos cotidianos ..	31
4. Permanecer a la escucha de la intuición	33
5. Identificar lo que no es intuición	38
6. ¿Somos todos intuitivos?	45
7. ¿Cómo se manifiesta la intuición?	55
8. La intuición puede conocer el verdadero sentido de un hecho	59
9. ¿Por qué no escuchamos suficientemente a la intuición?	63
10. Hacer caso de la intuición en la vida cotidiana: un compromiso	71
11. Técnicas básicas para canalizar la intuición	75
Aprender a respirar	76
Aprender a centrarse: visualización para despertar a la intuición	79
Aprender a controlar la energía personal	83
Aprender a percibir las energías	87

Parte II

¿CÓMO DESARROLLAR LA INTUICIÓN?

- | | |
|---|-----|
| 12. Aumentar la sensibilidad de los cinco sentidos | |
| para incrementar el sexto | 91 |
| Visual: cultive otra mirada, sea clarividente | 92 |
| Kinésico: utilice el cuerpo como mensajero | 94 |
| Auditivo: aguzar los oídos | 103 |
| Olfativo: abra bien las ventanas nasales | 107 |
| Gustativo: estremezca sus papilas | 108 |
| 13. Saber posicionarse y poner límites claros | 110 |
| Actitud sana frente a las emociones | 111 |
| Superar las emociones perturbadoras | 115 |
| La protección personal | 117 |
| 14. Liberar la mente de pensamientos limitadores | |
| para sentirse libre | 120 |
| El poder creador del pensamiento | 121 |
| Los frenos a la aparición de la intuición | 126 |
| Abrirse a todas las posibilidades | 139 |
| 15. Aumentar la confianza en uno mismo | 141 |
| Activar las bases de la intuición | 142 |
| Reconozca todas las pequeñas victorias | 142 |
| Aceptar los eventuales fracasos | 143 |
| Saber dejarse animar | 144 |
| Darse permiso para triunfar | 144 |
| Revivir un momento de confianza | 145 |
| Hallar un modelo de confianza | 146 |
| Optimizar el pasado profesional | 147 |
| Mantener el contacto | |
| cuando todo aparece confuso | 149 |
| Ser zen | 150 |
| 16. Ejercer todas las capacidades psíquicas: | |
| ejercicios cotidianos | 152 |
| 17. Utilizar los sueños para estimular la intuición | 156 |

Las fases de dormir y soñar	156
Aprenda a actuar en pleno sueño: trabaje la autoprogramación	158

Parte III

LA "LECTURA INTUITIVA" EN LA COTIDIANIDAD

18. La comunicación intuitiva	163
La lectura intuitiva, o lectura psíquica	164
¿Cómo utilizar concretamente la intuición y obtener respuestas?	168
Saber hacerse las preguntas adecuadas	174
Abrirse a las respuestas	176
Comprobar que la información es intuitiva ...	177
Descifrar los símbolos	178
Actitudes que debemos adoptar para ampliar la intuición	179
¿Qué hacer si la intuición no funciona?	180
19. Cómo solucionar los problemas y liberar la energía creativa	182
"Leer" un problema	184
"Leer" la energía del animal interior	186
"Leer" al niño interior para curarlo	189
Intuición y encuentro amoroso	192
Comprender las relaciones y aprender a identificar los problemas	193
20. Trabajar las polaridades	200
Epílogo: ponga magia en su vida	205
Glosario	207
Bibliografía	209