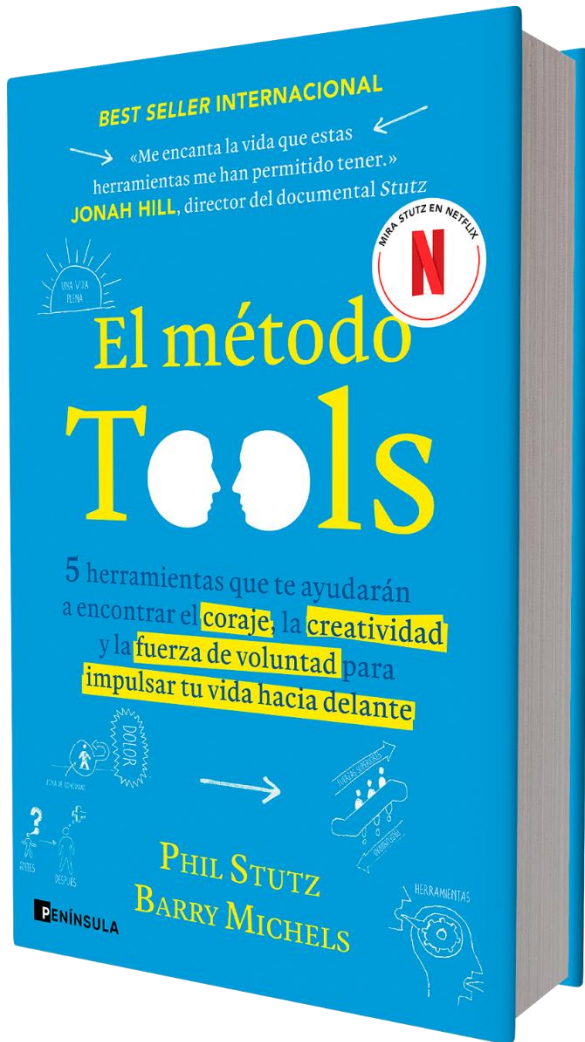


PENÍNSULA



**PHIL STUTZ
BARRY MICHELS**

EL MÉTODO TOOLS

BEST SELLER INTERNACIONAL

**5 HERRAMIENTAS QUE TE AYUDARÁN A ENCONTRAR EL
CORAJE, LA CREATIVIDAD Y LA FUERZA DE VOLUNTAD
PARA IMPULSAR TU VIDA HACIA DELANTE**

**«Me encanta la vida que estas
herramientas me han permitido tener.»
JONAH HILL, director del documental *Stutz***

A LA VENTA EL 5 DE JULIO

***Material embargado hasta publicación**

PARA AMPLIAR INFORMACIÓN, CONTACTAR CON:

Itziar Prieto (Responsable de Comunicación Área de Ensayo)

M: 659 45 41 80 / E: iprieto@planeta.es

SINOPSIS

El modelo terapéutico tradicional se centra en ahondar en el pasado y a menudo requiere de un largo trabajo personal. El éxito del método Tools radica en su propuesta de cinco herramientas sencillas y prácticas que te permitirán encontrar soluciones a tus problemas recurrentes y recuperar el control de tu vida, y lo más importante, la esperanza. Este libro te enseñará a:

LIBERARTE:

enfrentate a tus miedos y sal de tu zona de confort.

CONTROLAR TU IRA:

deja atrás tu rabia y tu rencor.

EXPRESARTE:

encuentra tu verdadera voz y adquiere confianza en ti mismo.

ENCONTRAR LA DISCIPLINA:

no procrastines y aprovecha al máximo cada minuto.

Todos podemos convertir nuestros miedos y experiencias negativas en oportunidades, solo hacen falta las herramientas adecuadas y el método para utilizarlas.

«El libro de desarrollo personal que obsesiona a todo Hollywood.» *VANITY FAIR*



© Kwaku Alston

LOS AUTORES

Phil Stutz se licenció en Medicina en la Universidad de Nueva York. Trabajó como psiquiatra en la cárcel de Rikers Island antes de abrir su propia consulta en Nueva York. En 1982 se trasladó a Los Ángeles, donde conoció a Barry Michels y se convirtió en su mentor.

Barry Michels se licenció en Derecho en la Universidad de California en Berkeley y posteriormente cursó un máster en Sociología en la Universidad del Sur de California. Desde 1986 tiene su propia consulta en Los Ángeles.

Ahora, ambos psicoanalistas plasman en este libro las técnicas que llevan décadas poniendo en práctica.

EXTRACTOS DE LA OBRA

Revelación de un nuevo camino

BARRY MICHELS

«La manera de pensar de Phil me pareció completamente nueva en todos los aspectos, pero lo más importante es que sentí en lo más profundo de mí ser que era cierta. Hasta entonces no había conocido a ningún psicoterapeuta que en vez de centrarse en el problema lo hiciera en la solución. Phil albergaba la absoluta convicción de que los seres humanos poseían fuerzas sin explotar que les permitían resolver sus propios problemas. De hecho, su visión de los problemas estaba en las antípodas de lo que me habían enseñado a mí: él no los veía como obstáculos para el paciente, sino como oportunidades para entrar en un mundo de posibilidades sin explotar.

Mi primera reacción fue de escepticismo. Lo de convertir los problemas en oportunidades ya lo había oído antes, pero nadie me había explicado la manera exacta de aplicarlo. Phil le dio claridad y concreción: había que sacar partido a los recursos ocultos mediante una serie de técnicas poderosas pero simples que cualquier persona podía utilizar. A esas técnicas les daba el nombre de "herramientas".»

«En muy poco tiempo había pasado de sentirme inútil a lograr efectos muy positivos en otra persona. Sentí en mí una gran avidez: la de tener más información, más herramientas y entender en profundidad su funcionamiento. ¿Era un mero cajón de sastre compuesto por distintas técnicas, o —como sospechaba— un nuevo enfoque del ser humano?

En mi búsqueda de respuestas empecé a acorralar a Phil después de cada seminario y a sonsacarle el máximo de información posible. Él siempre se prestaba (como si le gustase responder a mis preguntas), pero cada respuesta desembocaba en un nuevo interrogante. Como me parecía haber dado con una verdadera mina, quise acumular todos los datos que pudiera. Era insaciable.»

PHIL STUTZ

«[...] me di cuenta de lo indefensos que podían sentirse los pacientes al tener que enfrentarse solos a un problema. Lo que necesitaban eran soluciones que les dieran poder para contraatacar, y ese tipo de poder no pueden darlo las teorías ni las explicaciones; lo que necesitan son fuerzas que sientan ellos mismos.»

«Yo no estaría satisfecho hasta el día en que pudiera dar a los pacientes lo que me pedían: una manera de contraatacar. Decidí buscarla a cualquier precio. Ahora que lo pienso, solo fue el siguiente paso de un camino que emprendí a los nueve años.»

«Mi intuición me condujo al presente. Mis pacientes sufrían en el presente, por lo que devolverlos al pasado era una mera distracción [...] En el pasado hay recuerdos, emociones y momentos de clarividencia, todos valiosos a su modo, pero lo que yo buscaba era algo lo bastante poderoso para que les procurase alivio aquí y ahora, y para encontrarlo debía quedarme en el presente.

Solo tenía una regla: cada vez que un paciente solicitase auxilio (contra el resentimiento, la timidez, la desmoralización o cualquier otra cosa) había que abordar el problema en el momento mismo. Se me tenía que ocurrir algo de inmediato.»

«Llegué a un punto en que podía hablar sin saber qué diría después, y empecé a tener la sensación de que a través de mí hablaba otra fuerza. Poco a poco se manifestaron las

herramientas de este libro (y la filosofía en la que se basan). El único criterio que debían cumplir era que funcionasen.»

BARRY MICHELS

«Han pasado veinticinco años desde que nos conocimos y las herramientas han conseguido exactamente lo que dijo Phil que lograrían: una conexión diaria con fuerzas superiores que transforman la vida. Cuanto más uso las herramientas, más claramente siento que esas fuerzas llegaron hasta mí, no surgieron de mí: son un regalo procedente de algún sitio.»

«El objetivo de este libro es que tú puedas hacer lo mismo. Son fuerzas que revolucionarán tu forma de ver la vida y tus problemas; problemas que no volverán a asustarte ni a atosigarte. En vez de preguntarte si puedes hacer algo para resolver el problema aprenderás a hacerte una pregunta muy distinta: “¿Qué herramienta me permite resolverlo?”.

Entre Phil y yo acumulamos sesenta años de experiencia psicoterapéutica, que han sido nuestra base para discernir cuatro problemas esenciales que impiden a la gente vivir como desea. La felicidad y la satisfacción que obtengas en la vida dependerán de hasta qué punto logres liberarte de esos problemas.»

«Cuando acabes de leer los cuatro primeros capítulos habrás aprendido las cuatro herramientas que te permitirán vivir con plenitud. Quizá te parezca que no necesitas nada más, pero no es así. Aunque pueda sorprenderte, la mayoría de las personas dejan de usar las herramientas a pesar de que funcionen. Es uno de los rasgos más exasperantes del ser humano: dejamos de hacer lo que más nos beneficia.

Nuestro deseo de ayudarte a cambiar de vida es muy serio. Si ese también es tu caso, tendrás que superar la resistencia a la que acabamos de referirnos. Es el momento de la verdad. Para lograrlo deberás entender qué te impide utilizar las herramientas y necesitarás una manera de pasar a la ofensiva. El capítulo 6 te explica cómo y te proporciona una quinta herramienta, que en algunos aspectos es la más decisiva: es la que garantiza que sigas usando las otras cuatro.

Aún necesitas una cosa más para tener la seguridad absoluta de que no dejarás de utilizar las herramientas que te permitirán ponerte en contacto con las fuerzas superiores: fe. Las fuerzas superiores son tan misteriosas que casi es imposible no dudar de vez en cuando de su existencia. Habrá incluso quien diga que es el gran quid existencial de la época moderna: cómo tener fe en algo totalmente intangible. En mi caso, la duda y la incredulidad son algo que mamé desde la cuna, en la medida en que mis padres eran ambos ateos. Ellos se habrían reído de la palabra *fe*, y no digamos de unas “fuerzas superiores” que no pueden explicarse racional o científicamente. [...]»

Herramienta: LA INVERSIÓN DEL DESEO

Fuerza superior: la fuerza de la progresión

Para qué sirve la herramienta

«Usa la herramienta cuando tengas que hacer algo que siempre evitas. Siempre eludimos lo que nos resulta más doloroso y optamos por vivir en una zona de confort que limita mucho lo que le sacamos a la vida. La herramienta permite actuar frente al dolor y hacer que nuestra vida vuelva a entrar en movimiento.»

Contra qué luchas

«Evitar el dolor es un hábito muy poderoso. Cuando aplazamos algo doloroso el alivio es inmediato, mientras que el castigo —el remordimiento y la impotencia de haber desperdiciado toda una vida— no llega hasta un futuro lejano. Por eso la mayoría de la gente no puede progresar y vivir la vida a fondo.»

Pies para usar la herramienta

«1. Cuando tengas que hacer algo incómodo y experimentes miedo o resistencia, usa la herramienta justo antes de actuar.

2. El segundo pie es exclusivamente mental y aparece cada vez que piensas en hacer algo doloroso o difícil. Si usas la herramienta cada vez que se produzcan estos pensamientos, acumularás una fuerza que, llegado el momento, te permitirá actuar.»

La herramienta en pocas palabras

«1. Concéntrate en el dolor que evitas. Lo verás aparecer ante ti en forma de nube. Grita en silencio: "¡Venga!", exigiendo el dolor; lo quieres a causa de lo mucho que vale.

2. Grita en silencio, sin dejar de moverte: "¡Me encanta el dolor!". Adéntrate en el dolor hasta que te fundas con él.

3. Siente que la nube te escupe y se cierra a tus espaldas. Di interiormente: "El dolor me libera". Al salir de la nube te sentirás impulsado hacia unos dominios de luz pura.»

La fuerza superior que usas

«En la progresión se expresa sin descanso la fuerza superior que impulsa la vida en todas sus formas. La única manera de establecer contacto con esa fuerza es que también tú prograses, algo para lo que, sin embargo, debes plantar cara al dolor y ser capaz de dejarlo atrás. Es lo que te permite la inversión del deseo. Una vez que la herramienta te haya conectado con la fuerza de la progresión, ya no te intimidará tanto el mundo, tendrás más energía y el futuro parecerá más esperanzador.»

Herramienta: EL AMOR ACTIVO

Fuerza superior: la efusión

Para qué sirve la herramienta

Cuando una persona te enfurece y no te la puedes quitar de la cabeza puedes revivir mentalmente lo que te hizo o tener fantasías de venganza. Entrarás entonces en el laberinto, que deja tu vida en suspenso mientras el mundo sigue adelante sin ti.

Contra qué luchas

Contra la idea infantil de que la gente te trate "justamente". Te niegas a seguir viviendo hasta que se haya hecho justicia, y como esto último rara vez ocurre, no sales de la trampa.

Pies para usar la herramienta

1. Usa el amor activo en cuanto alguien haga algo que te enfade.

2. Úsalo cuando sientas que revives una injusticia, sea del pasado reciente o lejano.

3. Úsalo como preparativo para enfrentarte con una persona difícil.

La herramienta en pocas palabras

1. Concentración: sientes que el corazón se te ensancha hasta abarcar el mundo de infinito amor que te rodea. Cuando este recupera su tamaño normal todo ese amor se concentra en el pecho.

2. Transmisión: concéntrate en la otra persona y mándale todo el amor que tienes en el pecho, sin guardarte nada.

3. Penetración: cuando el amor entre en la otra persona, siéntelo entrar y fúndete en uno con ella. A continuación, si te relajas, sentirás que toda la energía que has dado vuelve a ti.

La fuerza superior que usas

El amor activo crea efusión. La efusión es la fuerza que lo acepta todo como es. Gracias a ello, tu sentimiento de injusticia se diluye y puedes dar sin reservas. Una vez en ese estado, nada puede hacer ya que te retraigas. Eres el principal beneficiario; te vuelves imparable.

Herramienta: LA AUTORIDAD INTERIOR

Fuerza superior: la fuerza de la expresión personal

Cuándo sirve la herramienta

En situaciones que te impongan y en las que te resulte difícil expresarte o incluso establecer una relación con los demás; momentos en que te "bloqueas" y te quedas rígido, incapaz de expresarte con naturalidad y espontaneidad. Bajo esta manifestación subyace un sentimiento irracional de inseguridad. La herramienta te permite vencer la inseguridad y ser tú mismo.

Contra qué luchas

La inseguridad es una característica humana universal, pero ha sido muy mal interpretada. Creemos saber qué la provoca: nuestro aspecto físico, nuestro nivel de educación o nuestro estatus socioeconómico... En realidad, todos llevamos en lo más profundo de nuestro ser algo que es la causa de nuestras inseguridades. Se llama sombra (la encarnación de nuestros rasgos negativos) y nos aterra que alguien pueda verla. De resultas de ello, invertimos mucha energía en esconderla, lo cual hace imposible que seamos nosotros mismos. Esta herramienta nos proporciona una nueva manera de enfrentarnos al problema de tener una sombra.

Pies para usar la herramienta

1. Siempre que sientas miedo escénico, lo cual puede ocurrir en actos sociales, enfrentamientos o al hablar en público.
2. Usa la herramienta justo antes del acto en sí y también en su transcurso. Otro pie, menos obvio, sería cuando te imaginas el momento y te preocupas.

La herramienta en pocas palabras

1. Ante cualquier tipo de público, ves a un lado a tu sombra, que te mira. (Funciona igual de bien con un público imaginario o compuesto por una sola persona.) Desplaza toda tu conciencia del público a la sombra. Sentirás un vínculo inquebrantable entre los dos: formáis una unidad, nada os da miedo.
2. La sombra y tú os giráis hacia el público al mismo tiempo y gritáis en silencio: "¡ESCUCHAD!". No es una petición, sino una orden para que escuchen lo que vais a decir.

La fuerza superior que usas

La fuerza de la expresión personal nos permite revelarnos de forma veraz y auténtica, sin que nos importe la aprobación ajena. Habla a través de nosotros con una claridad y una autoridad insólitas, pero también se expresa de modo no verbal, como cuando un deportista está "en la zona". En los adultos esta fuerza queda sepultada en la sombra.

Conectándote con esta última, la herramienta te permite resucitar la fuerza y hacer que fluya a través de ti.

Herramienta: EL FLUJO DE GRATITUD

Fuerza superior: la gratitud

Para qué sirve la herramienta

«Cuando tienes la cabeza llena de preocupaciones, desprecio hacia ti mismo o cualquier otra forma de pensamiento negativo es que se ha apoderado de ti la nube negra, que limita lo que puedes hacer con tu vida y priva a tus seres queridos de lo mejor de ti. La vida se convierte en una lucha por la supervivencia, no en el cumplimiento de una gran promesa.»

Contra qué luchas

«Contra el engaño inconsciente de que los pensamientos pueden controlar el universo. Como pensamos que somos indiferentes al universo, nos aferramos a la sensación de control que nos proporciona el pensamiento negativo.»

Pies para usar la herramienta

- «1. Usa el flujo de gratitud en cuanto te acometan pensamientos negativos. Si no hay nada que los frene, no harán más que fortalecerse.
2. Usa el flujo de gratitud siempre que tus pensamientos vaguen sin rumbo: cuando te dejan en espera por teléfono, en un embotellamiento, haciendo cola en el mercado...
3. Puedes incluso incorporar la herramienta al programa del día; de este modo hay momentos específicos (despertarse, acostarse, comer) que se convierten en pies.»

La herramienta en pocas palabras

- «1. Empieza por enumerar para ti mismo, en silencio, cosas concretas de tu vida que agradezcas, sobre todo las que normalmente darías por sentadas. También puedes incluir cosas malas que no se producen. Hazlo despacio, para sentir a fondo la gratitud que despierta cada cosa. No uses las mismas cada vez que utilices la herramienta. Deberías acusar cierto esfuerzo por la búsqueda de nuevas ideas.
2. Al cabo de unos treinta segundos, deja de pensar y céntrate en la sensación física de gratitud. Sentirás que te sale directamente del corazón. Esta energía que viertes es el flujo de gratitud.
3. Cuando te emane del corazón esta energía se te suavizará y se te abrirá el pecho. En este estado sentirás que se aproxima una presencia abrumadora, llena del poder de la entrega infinita. Habrás establecido conexión con la fuente.»

La fuerza superior que usas

«En el universo hay una fuerza superior a la que no solo no somos indiferentes, sino que nos creó y sigue estrechamente vinculada a nuestro bienestar. A esa fuerza superior la llamamos fuente. La experiencia de su poder avasallador disuelve cualquier negatividad, pero sin la gratitud no podemos percibir la fuente.»

Herramienta: EL RIESGO

Fuerza superior: la fuerza de voluntad

Para qué sirve la herramienta

«A estas alturas ya deberías saber usar todas las herramientas básicas descritas en los capítulos 2, 3, 4 y 5, pero, independientemente de lo eficaces que hayan sido, las

acabarás dejando, y eso, aparte de detener tu progresión, destruirá todo lo que hayas ganado hasta ahora. Se trata del obstáculo fundamental al que se enfrentan todos los lectores.»

Contra qué luchas

«Contra la ilusión de poder conseguir “algo mágico” que te exima de usar las herramientas, una ilusión reforzada día y noche por la cultura del consumo que te rodea. La ilusión siempre termina igual: desistiendo. En los momentos de éxito crees que las herramientas ya no son necesarias; en los de fracaso, estás demasiado desmoralizado para usarlas.»

Pies para usar la herramienta

«1. En cualquier situación en la que sepas que necesitas una herramienta pero, por la razón que sea, no seas capaz de usarla.

2. Cuando tengas la sensación de que ya estás por encima del uso de las herramientas. La herramienta en pocas palabras Te ves a ti mismo en tu lecho de muerte. Este yo más viejo, al que ya se le ha acabado el tiempo, te grita que no desperdicies el presente. Sientes un miedo profundo y oculto a haber dilapidado tu vida que crea un deseo urgente de usar la herramienta básica que necesites en ese momento.»

La fuerza superior que usas

«La tendencia a desistir no se puede vencer pensando; hace falta una fuerza superior. Nosotros la llamamos “fuerza de voluntad”, y es la única fuerza superior que tienes que crear tú mismo; el papel del universo es aportar el contexto que te exija generarla.»

FE EN LAS FUERZAS SUPERIORES

BARRY MICHELS

«Cuando te conviertas en creador te lloverá del cielo algo increíble: empezarás a tener fe en que hay fuerzas superiores que están a tu lado cuando las necesitas.

Quando conocí a Phil yo no creía en la existencia de fuerzas superiores, y menos en la posibilidad de recurrir a su ayuda. A medida que aprendía a usar las herramientas me di cuenta de que funcionaban; prueba de ello eran mis pacientes. Sin embargo, en lo relativo a cómo funcionaban no di crédito a Phil cuando decía que invocaban fuerzas superiores; ni siquiera se lo daba a mis pacientes cuando lo atribuían a “algo más grande” que ellos. Supuse que era su forma de manifestar lo bien que se encontraban.»

«El paso de los años no hizo sino confirmarme en mis ideas. De resultas de ello, pese a valorar las herramientas y sacarles partido, era consciente de que me perdía algo. Las herramientas me permitieron funcionar mejor y estaba agradecido por ello, evidentemente, pero algunos pacientes las vivían de un modo que a mí se me escapaba. Cuando las usaban en mi presencia se notaba que entablaban una conexión con algo más grande que ellos: su cara irradiaba unos niveles de alegría, satisfacción y confianza que yo jamás había sentido. A mí el universo seguía pareciéndome indiferente, mientras que para ellos se había convertido en fuente de una ayuda presente a todas horas. Era como si hubieran roto la barrera del sonido mientras yo, con gran esfuerzo, avanzaba a trancas y barrancas por el suelo.

El resultado fue una extraña mezcla de emociones. Si las herramientas eran la asignatura, mis pacientes estaban sacando mejores notas que yo. Era una de las pocas

veces en mi vida en que no era el primero de la clase y me parecía una injusticia, francamente. No es que trabajasen más que yo; es que no tenían que pelearse con un interior escéptico que atacaba a las fuerzas superiores a cada paso.»

«[Phil] Siempre me había parecido algo fanático, pero él nunca había intentado endosarme sus ideas a la fuerza; de hecho, no pretendía influenciarme en nada. **En mi peor momento mostré una fe absoluta en que existía un sistema espiritual y me enseñó lo que tenía que aprender.** Si no era un fanático, ¿de dónde salía su fe? Decidí preguntárselo directamente, como siempre, y fue una conversación inolvidable.»

PHIL STUTZ

«El día que Barry me preguntó directamente **de dónde sacaba yo mi fe marcó un antes y un después en nuestra relación.** Mis pacientes nunca me lo preguntaban; era demasiado personal.»

«Durante toda mi escolaridad y mis estudios de psiquiatría rebosaba energía y entusiasmo. Después las cosas dieron un giro inesperado: **cuando empecé a ejercer como psiquiatra comencé a sentirme cansado.** No era la fatiga propia del exceso de trabajo, sino un agotamiento profundo, hasta los huesos, como no lo había sentido nunca en toda mi vida.

El cansancio fue apoderándose de mí furtivamente. [...] Casi no podía levantarme de la cama. Cogí una semana de baja —la primera de mi vida—, pero cuando terminé me sentía aún más exhausto. Por algún lado tenía que ceder. Intenté sobornar al furtivo renunciando al ejercicio físico y a mi vida social, pero no fue suficiente.»

«**Todas las pruebas —que no fueron precisamente pocas— salieron normales.** Propuso repetir las a las pocas semanas. Las pruebas siguieron saliendo normales, pero yo me encontraba aún peor.»

«**No me molestaba que no tuvieran ni idea de qué pasaba; lo que me fastidiaba era su conclusión: como no podían explicarlo, concluían que no era verdad y, por lo tanto, me consideraban una especie de loco.**

Después de no sé cuántas consultas decidí no pedir ayuda a nadie que no creyese que fuera verdad y tardé poco en descubrir que a esa descripción se ajustaba una sola persona: yo.»

«Ahora que lo pienso, **fue el primer indicio de que la enfermedad tenía un objetivo.** Ya me había aislado de casi todo el mundo externo, no pasaba apenas tiempo fuera de mi consulta y de mi cama, pero **darme cuenta de que no había nadie que pudiera ayudarme fue como si se me cerrase otra puerta. Dos puertas, mejor dicho, porque también fue la época en que perdí confianza en el modelo terapéutico que me habían enseñado,** y en eso tampoco podía ayudarme nadie.»

«Aunque entonces no me diera cuenta, **esta pérdida de conexión con el mundo exterior fue lo más importante que me había pasado. La vida me obligaba a entrar en un mundo interior que por mí mismo nunca habría elegido.** Al principio me sentó mal perder la conexión con el mundo exterior; tenía la sensación de que la vida pasaba de largo. Al poco tiempo, sin embargo, me di cuenta de que **el mundo interior era la verdadera fuente de vida.**»

«[...] mientras me esforzaba por crear las herramientas que les hacían falta era como si la información que necesitaba apareciera por arte de magia. Lo que estaba claro era que

no procedía de ninguna persona del mundo exterior, ni tampoco respondía a deducciones mías. Me salían respuestas de la boca que ignoraba conocer, como si fuese el portavoz de alguna otra fuerza. **No podía demostrarlo, pero sí sentirlo.**»

«**Pese a lo extenuante que fue la enfermedad, me condujo a lo que necesitaba: el acceso al mundo interior y las herramientas para invocar a las fuerzas superiores sepultadas en él.** Empecé a comprender que mis pacientes y yo funcionábamos en un sistema espiritual, dentro del cual todos los acontecimientos de nuestra vida estaban encaminados a que aprendiéramos a usar las fuerzas superiores. Mi "acontecimiento" fue una enfermedad crónica sin causa aparente ni cura.

Para mí era mucho más que un sistema teórico: yo era el vivo licenciado de su programa formativo. **Barry me había preguntado cómo sabía que la vida le enseñaría lo que necesitaba aprender. La respuesta me la dieron los efectos de mi enfermedad:** ahora sabía que vivimos en un universo profundamente bondadoso que a todos nos reserva un objetivo. Yo había sentido en mi vida los efectos de su amor como nunca podría haber imaginado. **¿Cómo no iba a enseñarnos lo que necesitábamos aprender un universo así? Esa fue la respuesta a la pregunta de Barry.**»

BARRY MICHELS

«Cuando Phil terminó de hablar me faltaba el aliento. No esperaba oír algo tan personal. **El sistema espiritual no era un mero concepto que Phil hubiera descubierto, sino algo vivido de verdad,** y dentro de su sufrimiento él había encontrado un sentido positivo. Me sentí más cerca de él que nunca. **Phil había estudiado medicina y yo derecho, pero los dos habíamos aprendido la fe del mismo profesor: la vida.**»

ÍNDICE

1. Revelación de un nuevo camino	13
2. Herramienta: La inversión del deseo	35
3. Herramienta: El amor activo	79
4. Herramienta: La autoridad interior	109
5. Herramienta: El flujo de gratitud	153
6. Herramienta: El riesgo	193
7. Fe en las fuerzas superiores	235
8. Los frutos de una nueva visión	257
Agradecimientos	283

PENÍNSULA

PARA AMPLIAR INFORMACIÓN, CONTACTAR CON:
Itziar Prieto (Responsable de Comunicación Área de Ensayo)
M: 659 45 41 80 / E: iprieto@planeta.es