

9 · Prólogo · Carlos Herreros de las Cuevas

13 · Presentación

15 · Teatro y coaching

## Escucha y observación interior · 23

La voz interior · 25

Conciencia corporal · 32

Conciencia emocional · 41

## Abrirse al mundo exterior · 47

La vista · 50

El oído · 57

El tacto, el olfato y el gusto · 63

## Crear en uno mismo · la confianza · 71

Pensamiento positivo · 74

El método psicofísico · 81

Desinhibición · 89

Desarrollo de la intuición · 97

## Encuentro con el otro · 105

La empatía · 108

Conciencia familiar · 117

Conciencia social · 122

## Trabajo con objetivos y superación de creencias limitantes · 129

Integración orgánica de objetivos · 133

Superación de creencias limitantes · 140

Activación de objetivos · 152

## Gestión de conflictos · 161

Conflicto interno · 165

Conflicto con el otro · 175

## Mostrarse en el mundo · la autenticidad · 205

227 · anexo I · Vocabulario emocional

234 · anexo II · Catálogo de personajes

235 · anexo III · Preguntas eficaces

237 · anexo IV · Recomendaciones musicales

239 · anexo VI · Bibliografía

241 · anexo V · Glosario

243 · anexo VII · Clasificación de dinámicas



**Ejecutivo**



**Individual**



**En grupo**