



# Índice

Prólogo, de Francisco Alcaide Hernández .....	11
Prefacio .....	15
Manera 1: Reconoce que hay una Fuente .....	17
Manera 2. Para .....	20
Manera 3: Busca el silencio .....	24
Manera 4: Ábrete al sentir .....	27
Manera 5: Perdona .....	30
Manera 6: Deja de quejarte .....	33
Manera 7: Contacta con la Naturaleza .....	36
Manera 8: Toca y que te toquen .....	38
Manera 9: Dedicar tiempo a estar solo .....	41
Manera 10: Comprométete .....	44
Manera 11: Agradece .....	46
Manera 12: Abraza tu sombra .....	48
Manera 13: Atraviesa tus miedos .....	51
Manera 14: Adáptate al cambio .....	55
Manera 15: Ríndete .....	57
Manera 16: Exprésate .....	59
Manera 17: Respira .....	62
Manera 18: Cállate .....	66
Manera 19: Confía .....	69



RASCHE

Manera 20: Haz el amor .....	71
Manera 21: Déjate caer .....	74
Manera 22: Celebra .....	76
Manera 23: Crece .....	78
Manera 24: Toma decisiones .....	81
Manera 25: Prioriza .....	84
Manera 26: Lloro .....	86
Manera 27: Contribuye .....	89
Manera 28: Sonríe .....	91
Manera 29: Aprende de los niños .....	93
Manera 30: Hazle caso a tu intuición .....	95
Manera 31: Pide .....	98
Manera 32: Busca la inspiración .....	100
Manera 33: Indaga en tu sufrimiento .....	103
Manera 34: Enamórate de ti .....	106
Manera 35: Descansa .....	109
Manera 36: Cambia tu mirada .....	112
Manera 37: Suelta tu pasado .....	115
Manera 38: Observa cómo huyes .....	118
Manera 39: Céntrate .....	121
Manera 40: Sé amable .....	124
Manera 41: Habita tu cuerpo .....	126
Manera 42: Haz cosas con las manos .....	129
Manera 43: Practica la compasión .....	131



RASCHE

Manera 44: Permítete Fallar .....	134
Manera 45: Continúa aprendiendo .....	137
Manera 46: Empieza .....	139
Manera 47: Conoce tu cerebro .....	142
Manera 48: Comunícate con ella .....	145
Manera 49: Comparte el conocimiento .....	148
Manera 50: Elige el amor .....	151
Manera 51: Desconecta .....	154
Manera 52: Comprende que vas a morir .....	156
Manera 53: Cree en ti .....	160
Manera 54: Sé coherente .....	163
Manera 55: Da el salto .....	166
Manera 56: Siéntete merecedor .....	168
Manera 57: Ve despacio .....	171
Manera 58: Escribe .....	174
Manera 59: Teje redes .....	177
Manera 60: Practica el retiro .....	180
Manera 61: Arriesga .....	183
Manera 62: Declara tu propósito .....	185
Manera 63: Deja de forzar .....	188
Manera 64: Contempla la belleza .....	191
Manera 65: Simplifica tu vida .....	193
Manera 66: Déjate en paz .....	195
Manera 67: Descongélate .....	197



Manera 68: Disfruta .....	200
Manera 69: Rejuvenece .....	202
Manera 70: Define tus valores .....	204
Manera 71: Despierta .....	207
Manera 72: Cultiva tu interioridad .....	211
Manera 73: Eleva tu vibración .....	214
Manera 74: Entrégate .....	217
Manera 75: Recuerda quién eres .....	220
Manera 76: Ten paciencia .....	222
Manera 77: Reconoce que el otro eres tú .....	225
Manera 78: Sé flexible .....	228
Manera 79: Vuelve .....	231
Manera 80: Ábrete a lo desconocido .....	234
Manera 81: Desdramatiza .....	236
Manera 82: Enraízate .....	240
Manera 83: Haz nada .....	243
Manera 84: Sé austero .....	246
Manera 85: Planifica .....	249
Manera 86: Pon límites .....	253
Manera 87: Crea .....	256
Manera 88: Siembra .....	260
Manera 89: Acepta .....	262
Manera 90: Conversa .....	265
Manera 91: Haz lo que amas .....	268



RASCHE

Manera 92: Valora lo que tienes .....	271
Manera 93: Diferénciate de la masa .....	274
Manera 94: Sueña .....	277
Manera 95: Construye tu hogar .....	281
Manera 96: Mantén la esperanza .....	284
Manera 97: Suelta el control .....	287
Manera 98: Serena tu mente .....	291
Manera 99: Aprende a amar .....	295
Manera 100: Reconoce que tú eres la Fuente .....	299
Conclusión .....	303