Índice

Introducción. Una omisión de nuestra cultura 13

1. Bases de la salud mental 17

Primera parte. El fenómeno de los espejos

2. Los espejos crean nuestras propias imágenes 27
3. Los espejos influyen en el comportamiento 43
4. El precio de los espejos distorsionados 51
5. La trampa de los reflejos negativos 63
6. Pulimento de los espejos representados por los padres 73

Segunda parte. El clima del amor

7. El verdadero encuentro 93
8. La seguridad que brinda la confianza 107
9. La seguridad de no juzgar 121
10. La seguridad de sentirse apreciado 129
11. La seguridad de ser «dueños» de nuestros sentimientos 139
12. La seguridad de la empatía 149
13. La seguridad de tener crecimiento exclusivo 161

Tercera parte. La travesía del yo

14. Plan general 171
15. Los primeros seis años 175
16. Los años intermedios 195
17. La adolescencia 213

Cuarta parte. Los sentimientos negativos y la autoestima

18. Cómo tratar los sentimientos del niño 245
19. Cómo descifrar el código de la ira 271
20. Cómo desenmascarar los celos 283

Quinta parte. Disciplina y autoestima

21. Discípulos de la disciplina 301
22. Las viejas formas de la disciplina 309
23. La disciplina constructiva 323

Sexta parte. El crecimiento mental y la autoestima

24. Motivación, inteligencia y creatividad 349

Séptima parte. Sexo y autoestima

25. El matrimonio entre el sexo y el amor 375

Conclusión 401
Lista de ideas básicas 405
Agradecimientos 417