

Índice

Nota de la autora: Acerca de las historias de este libro.....	11
Prólogo.....	13
Capítulo 1 ¿Estás bromeando?	21
Primera parte. La resistencia a la alegría	
Capítulo 2 Hipervigilancia: palomas en el patio de la cárcel	59
Capítulo 3 Anestesia emocional: dar sentido a lo que no lo tiene	91
Segunda parte. El miedo a la alegría	
Capítulo 4 El miedo a la pérdida: construye tu circuito de esperanza	127
Capítulo 5 El condicionamiento del miedo: alegría cuando la alegría es un disparador	149
Capítulo 6 Alegría para cuando no crees en la alegría	189

Tercera parte. La vergüenza por la alegría

Capítulo 7	Sentimiento de culpa por la alegría	215
Capítulo 8	Vergüenza por la alegría.....	239
Epílogo		263
Agradecimientos		275
Notas.....		279
Índice temático.....		281
Sobre la autora.....		289