

Contenido

	Prefacio	9
	Nota de la editora	13
1	Introducción	15
2	¿Cómo es tu familia?	23
3	La autoestima: la olla que nadie vigila	34
4	La autoestima: la fuente de energía personal	44
5	Tu mandala personal	57
6	Comunicación: hablar y escuchar	64
7	Patrones de comunicación	94
8	Juegos de comunicación	115
9	Las reglas que te rigen	130
10	Sistemas: ¿abiertos o cerrados?	144
11	La pareja: arquitectos de la familia	154
12	Familias especiales	171
13	Tu mapa familiar	193
14	El bote de lombrices en acción	206
15	El diseño de la familia	221
16	Algunos elementos esenciales del diseño de la familia	253
17	La ingeniería familiar	283

18	La familia extendida	306
19	El ciclo vital	319
20	Adolescencia	326
21	Parejas positivas	340
22	Espiritualidad	349
23	Los últimos años	357
24	La familia dentro de la sociedad	377
25	Paz interior, paz entremedias, y paz entre todos	385
26	La familia del futuro	391