

# ÍNDICE

AGRADECIMIENTOS	II	
PREFACIO	13	
<hr/>		
EL GRAN DESCUBRIMIENTO	15	
<hr/>		
SECRETO 1	¿La meta? Crea una coherencia interna	31
<hr/>		
SECRETO 2	Vigila tus creencias	49
<hr/>		
SECRETO 3	Busca el placer	69
<hr/>		
SECRETO 4	Superaliméntate	77
<hr/>		

<b>SECRETO 5</b>	La clave para una vida feliz: despierta	99
<b>SECRETO 6</b>	Refuerza tu energía	109
<b>SECRETO 7</b>	Genera oxitocina	135
<b>SECRETO 8</b>	Ponte los tenis	145
<b>SECRETO 9</b>	El más simple y efectivo: duerme	159
<b>SECRETO 10</b>	El factor invisible: actitud	171
<b>SECRETO 11</b>	Atiende tu micromundo: dale vida a tu piel	183
<b>SECRETO 12</b>	Visita el mejor lugar: medita	207
<b>SECRETO 13</b>	Desintoxica	215
<b>SECRETO 14</b>	¿Quieres mantenerte joven y sano?: ama	231
<b>SECRETO 15</b>	Abre los ojos: agradece	243
<b>PALABRAS FINALES</b>		261