

ÍNDICE

AGRADECIMIENTOS	11
INTRODUCCIÓN – Génesis.	13

CAPÍTULO 1

Cuestión de Abrazos

• AbrazArte	19
• Una cuestión de piel	21
• Abraza y serás abrazado.	24
• Derribando Barreras	26
• Reconocernos en el otro – La empatía	28
• Creencias y Paradigmas. Cuando las defensas nos limitan	30
• El Cerebro. Nuestro aliado en el cambio.	32
• Aprendiendo y Enseñando	34

CAPÍTULO 2

Abrazos Comunicantes

• A la hora de comunicar.	35
• Dime cómo abrazas y te diré cómo eres	37
• Invierte en abrazos	42
• Abrazos sin fronteras.	44
• Abrazos y animales de compañía	45
• Números y más	48
• Abrazos asertivos	50
• Abrazar lo efímero.	53
• Abrazos proactivos	54

CAPÍTULO 3

Memorias de un Abrazo en primera persona

• Armando un puzzle.	57
• Mi nombre es Abrazo	60
• A través de los tiempos	63
• Abrazo, Vida y Muerte.	68
• Ahora y Aquí	70

• Abrazos Impostores	73
• Recuerdos en la piel.	75
• Opiniones autorizadas.	77
• Mi poder terapéutico.	81
• Reivindicando mis derechos.	84
• El abrazo vital	87
• Se dice de mí	89
• Abrazos concluyentes	94

CAPÍTULO 4

Cuenta Abrazos

• Abrazos de Consuelo	97
• Abraza2x4	113
• No es un abrazo cualquiera.	114

CAPÍTULO 5

Guía Taller Vivencial: El Lenguaje de los Abrazos

• Consideraciones generales	123
Apuntes:	126
1. La importancia de la respiración	126
2. La sonrisa y su efecto en el cerebro	126
3. Frecuencias cerebrales. Hemisferios cerebrales.	127
4. El Aquí y El Ahora	128
5. Asumir con alegría la Esencia Natural.	129
6. El Niño Interior	130
• Aflojando el cuerpo físico	131
- Una pesada indumentaria	131
• Primeros contactos	139
- Meditación	
- Abrazando La Naturaleza	
- Al encuentro del Niño Interior	
- El auto-abrazo	
- Abrazo a la mascota	

• Abrazos de Diseño	153
1. Abrazo "Brisa"	154
2. Abrazo "De Paso"	155
3. Abrazo "Lateral"	155
4. Abrazo "Del Molino"	156
5. Abrazo "Respaldo"	156
6. Abrazo "Sustentador"	157
7. Abrazo "Del Reencuentro"	157
8. Abrazo "Fusión de Corazones"	158
9. Abrazo "Protector"	160
10. Abrazo "De la Cuna"	160
11. Abrazo "Por Triplicado"	161
12. Abrazo "Colectivo"	162
• Desplegando la Creatividad	164

CAPÍTULO 6

La Fisiología del Abrazo

• Por Dr. Joaquín Andrade	167
-------------------------------------	-----

ABRAZOS DE DESPEDIDA	177
---------------------------------------	-----

• Abrazos Magistrales	177
• Palabras finales	178

DIPLOMA	180
--------------------------	-----