

ÍNDICE

Prólogo	9
Capítulo I.	
QUIÉN SOY	11
Capítulo II.	
DOMAR AL MONSTRUO	21
Capítulo III.	
RTFIT®	27
¿Cómo empezó todo?	28
La gran pregunta: ¿cómo arrancamos?	33
La frustración no existe en mis clases	35
Capítulo IV.	
PASIÓN Y DESAFÍOS	43
Capítulo V.	
TRABAJO Y RESPETO	47
Capítulo VI.	
LIDERAR	51

Capítulo VII.

DESCUBRIENDO MI VERDADERO YO	61
El mundo sigue su ritmo, no te detengas	62

Capítulo VIII.

MIS HUOS	65
Miqueas	65
Fiorella	67

Capítulo IX.

DEPRIMIRSE / CONSTRUIR.....	71
Escuchar música	72
Escribir	72
Vincularse	72
Reír	73
Abrazar	73
Comunicarse	74
Preguntas claves para pensar en el futuro	74
Salud	75
Resumimos	75
Construir	76

Capítulo X.

MIS EMOCIONES Y MI SALUD	81
--------------------------------	----

Capítulo XI.	
EMPATÍA Y ESCUCHA ACTIVA	85
 Capítulo XII.	
UN DÍA EN MI VIDA	91
 Capítulo XIII.	
¿CÓMO ES UNA CLASE?	97
Bienestar Integral. Enfoque Personalizado	97
Mis infaltables	97
Ejemplo de una clase	98
Conclusiones	100
 Capítulo XIV.	
NUEVOS RETOS. CUERPO DE ACERO	101
 Capítulo XV.	
NUEVOS RETOS II	107
 Capítulo XVI.	
CUANDO TE ELEGÍS, TODO CAMBIA	111
Tareas de introspección	114
Ejercicios para ganar amor propio	116
2 ejercicios para fortalecer tu mundo interno	117
 Capítulo XVII.	
FINAL O NUEVO COMIENZO	119