

# Contenido

---

1. La salud también es cosa de su cabeza.....	5
2. Ansiedad: exceso de futuro.....	12
3. Depresión: exceso de pasado.....	22
4. Estrés: exceso de presente.....	35
5. Traumas psíquicos.....	47
6. Esclavos de los vicios.....	56
7. Sentimientos de culpa.....	66
8. Un monstruo dentro de nosotros.....	71
9. Consejos del Fabricante.....	77
10. El poder de la esperanza.....	88