

Sumário

Introdução	9
1. O que é presença?	17
2. Acreditando na própria história e assumindo o controle dela	41
3. Pare de pregar, comece a ouvir: como a presença gera presença	60
4. Eu não mereço estar aqui	78
5. Como a sensação de impotência reprime o eu (e como o poder o liberta)	97
6. Má postura e linguagem corporal	125
7. Surfando, sorrindo e cantando para ser feliz	148
8. O corpo molda a mente	166
9. Posturas para a presença	207
10. Autocutucar: como pequenos ajustes levam a grandes mudanças	213
11. Finja até virar verdade	232
Agradecimentos	252