

PRIMERA PARTE

Presentación

Capítulo 1 Formación de la tierra y del sistema solar

La edad de la tierra

La aparición de la vida

Glaciaciones

Desarrollo de la vida en la tierra

Capturando genes en la prehistoria

De cuando son los genes que llevo en mis células

Capítulo 2 La mujer y el desarrollo humano en la prehistoria

El papel de la mujer en la prehistoria

Sexo, Género y Poder

Desde una propuesta arqueológica feminista y materialista

Capítulo 3 Genética

Métodos de cambio y evolución genética

Extinciones masivas

Programación genética

Genética y epigenética

Epigenética y comportamientos

Lamarck

Darwin

Reproducción genética

Capítulo 4 Cambio climático y efectos sobre la vida, los genes y las relaciones hombre-mujer

Sapiens frente a neandertal

costumbres sexuales de los sapiens

Capítulo 5 Modelo de funcionamiento de la mente

Psicología

Modelo freudiano modificado

Cambio epigenético

Capítulo 6 Que dicen otras ciencias

Psicología

Psicología social

Psicología evolucionista

Genética molecular

Genética de la conducta y del comportamiento humano

Neurociencias

SEGUNDA PARTE

Qué podemos hacer para controlar el proceso

Capítulo 1 Que queremos y por qué

La pirámide de Maslow

Como nos controlan nuestros genes

Controlar tu camino y tu destino

La bomba hormonal y neurotransmisores

La secuencia clave que no podemos ver:

Sensaciones físicas, emociones, pensamientos, decisiones

Capítulo 2 Claves para vivir

Vivir

Preguntarse y responderse

Respuestas

¿Somos infieles?

Monogamia-poligamia

Etapas del enamoramiento, resultados

El largo plazo

Que pasa si lo pide tu ADN pero tu dices que no

Colectivo LGTBI

El trabajo de los genes, Dominante – Sumiso

Capitulo 3 Religión, Meditación, Introspección, Espiritualidad

El papel de las religiones

Tipos de religiones
Historia de la religión
Mujer y religión
Dudas y otros enfoques
Filosofía india
 Ignorancia y sus consecuencias
Meditación
Mindfulness
Meditación, práctica, Técnicas
Introspección
Espiritualidad
Libertad de elegir
Preguntarse y responderse
Gestión de parejas

Capítulo 4

Violencia en el mundo
Violencia infantil
Violencia de género
Reflexiones objetivas, (presuntamente)
Preguntas y mas preguntas
Respuestas

Capítulo 5 personas jóvenes

Hombre joven

Lo que quiere tu “tirano” y las pautas con las que actúa
Pubertad
Joven
Pareja, novios
Pareja, matrimonio , hijos
Los genes te piden cambios
 Identificarlo sin condicionantes
 Traerlo a la consciencia, hablarlo
 Lo que no debes hacer
 Decidir

Mujer joven

Lo que quiere tu “tirano” y las pautas con las que actúa
Pubertad
Joven
Pareja, novios
Pareja, matrimonio , hijos
Los genes te piden cambios
 Te sientes mal a veces
 Identificar con quien has estado
 Traerlo a la consciencia, preguntar a tus genes que opinan, hablarlo
¿Lo que no debes hacer?
Decidir

Capítulo 6 Adultos

Mujer

Lo que quiere tu “tirano” y las pautas con las que actúa
La reina de la selva
¿Será verdad que controlas?
Repasa tus decisiones, ¿Has sido tu, o tus genes?
¿Eres dominante o sumisa?
De donde viene tu estrés
Te sientes mal a veces
 Identificar con quien has estado
 Traerlo a la consciencia, preguntale a tus genes que opinan
 Decidir
¿Lo que no debes hacer?
Preguntarte lo que quieres y decidir tu

Hombre

Lo que quiere tu “tirano” y las pautas con las que actúa

El rey de la selva
¿Será verdad que controlas?
Repasa tus decisiones, ¿Has sido tu, o tus genes?
¿Eres dominante o sumiso?
De donde viene tu estrés
¿Lo que no debes hacer?
Preguntarte lo que quieres y decidir tu

Epílogo