ÍNDICE

PRÓLOGO. PENSAR POR VOCACIÓN, PENSAR COMO PASIÓN,
por Mariano Arnal 11

A MODO DE PRESENTACIÓN 15

TÚ PUEDES BRILLAR 19

LA SABIDURÍA DE LAS EMOCIONES 20

LAS EMOCIONES SON UN TREN ARROLLADOR 22

LA ATENCIÓN, LA MEJOR MEDICINA PARA LA MENTE 24

LA MEJOR BRÚJULA, TU VOZ INTERIOR 26

EL PODER DE DAR VALOR A LO COTIDIANO 28

EN BUSCA DE SENTIDO 31

LA FILOSOFÍA, PROPOSICIÓN DE UN IDEAL 33

LA LOCURA... CURA 36

CONVIERTE TU SUEÑO EN UN PROYECTO BRILLANTE 38

EL FRACASO, LA ESTACIÓN NECESARIA

PARA EL ÉXITO 41

EL OPTIMISMO TRIUNFA 43

DIEZ IDEAS PARA MANTENER EL OPTIMISMO 46

LA MUJER: SER HABLADOR, SER SOCIAL, SER POLÍTICO

(*ZOON LOGIKÓN-ZOON POLITIKÓN*) 47

¡LA CULTURA... CURA! 49

EL *COACHING* Y LA MAGIA DE LOS ENCUENTROS 52

SOY EL CAPITÁN DE MI DESTINO 54
LA NARRACIÓN DE TU PROPIA HISTORIA 57
¡DÍMELO HILANDO! 59
A TU MANERA 61
SI QUIERES SER FELIZ... SÉ LIBRE, SÉ TÚ 63
EL VALOR DE LA PERSEVERANCIA 66
NO TE RINDAS, LO MEJOR ESTÁ POR VENIR 69
ID A ALGÚN SITIO QUE SEA DIFÍCIL LLEGAR 71
ÉXTASIS Y PASIONES 73
EL TORMENTO Y EL ÉXTASIS: QUIEN TIENE UNA PASIÓN,
TIENE UN DESTINO 76
LA PASIÓN EN EL AMOR 79
EL PLACER DE SABOREAR LA VIDA 83
Y EL TIEMPO PASA... 86
MIRA Y ADMIRA 89
LA MIRADA INTERIOR 92
IDENTIDADES 96
AMA TU CAOS 100
POMPAS DE JABÓN 103
ÁMATE TAL COMO ERES SIN RENUNCIAR A MEJORAR 105
IDEAS PARA SER FELIZ DEL GURÚ DE HARVARD 108
EN BUSCA DE MODELOS... 110
LA BELLEZA 113
EL VALOR DE LA RENUNCIA 118
LA MAGIA DEL ORDEN 120
LA VOZ 122
LA GENIALIDAD 125
LA AVENTURA DE VIVIR 128
LAS PROFUNDIDADES DEL YO 132
CUESTIÓN DE CONFIANZA 136
¿LA PÍLDORA ROJA O LA AZUL? 139
LA LECTURA CURA 142
CAOS-ORDEN-CAOS 144
LA CONQUISTA DE UNO MISMO 147
LA MÚSICA CURA 149
ATRÉVETE A HACER ALGO DIFERENTE 151

PASA A LA ACCIÓN YA 155
MUSHOTOKU 157
LOS MOMENTOS *HYGGE* NO SON LA FELICIDAD.
¡YA NOS GUSTARÍA! 160
SÉ BUENO: ¡QUÉ GRAN ESTRIBILLO! 163
LUCHA Y VENCE A TU SABOTEADOR 166
AHORA CÓMO TE OLVIDO. WALTER RISO 169
SUB SPECIE AETERNITATIS 171
DIRIGE CON INTELIGENCIA A TUS CABALLOS 174
CREA TU MARCA SIN DEJARTE MARCAR 176
SER GENUINO NO CONSISTE EN SER RARO 179
DERECHO A SOÑAR 181
INGREDIENTES BÁSICOS PARA FILOSOFAR: OCIO, ASOMBRO
Y CONVIVENCIA INTERCULTURAL 185
VAYAMOS PENSANDO... EL FUTURO 187
EL EXISTENCIALISMO: UNA GRIPE A SUPERAR 190
RESTER SOI-MEME, RESTER LIBRE 193
EL MIEDO 195
'LA CARA AL VENT' 198
NO A LAS MASAS, SÍ AL HÉROE INDIVIDUAL 201
LA VIDA... ¿COMO UN PARTIDO DE FÚTBOL? 204