

Índice

Prólogo.....	11
Introducción.....	17
1 Desembalando las piezas de la personalidad.....	21
1.1 Conocerse a sí mismo	23
A) ¿Seres humanos o navajas suizas?.....	23
B) Explorando posibilidades.....	27
C) No somos el ombligo del universo	31
D) No vivimos en el paraíso ni somos perfectos.....	32
1.2 Aprendiendo de los maestros cómo atornillar nuestra felicidad..	39
A) A ser naturales con Anthony Hopkins.....	39
B) A ser positivos con Miguel Bosé	41
C) A ser libres con Joaquín Sabina.....	42
D) A ser pragmáticos con Mónica Belucci	44
E) A ser generosos con Vicente Ferrer	46
F) A perseguir el trabajo bien hecho con Francis Ford Coppola.	47
G) A ser humildes con los humildes.....	50
1.3 La cosecha de la experiencia: 40 lecciones de la vida vivida	52
2 Instrucciones de montaje	57
2.1 Prepararse para empezar: la ilusión	59
2.2 Sentido y sensibilidad en tiempos de glaciación	62
2.3 El valor del esfuerzo	65

2.4	El hábito de la lectura	68
	A) Lo que son los libros.....	68
	B) Lo que se enriquecen los lectores.....	69
	C) Lo que se pierden los no lectores	70
2.5	Técnicas y tecnologías para ensamblaje emocional.....	79
	A) Cuidado con el equipo eléctrico	79
	B) Manos e imaginación, las mejores herramientas	80
3	No estás solo para conseguirlo	85
3.1	Saber rodearse de amigos	87
3.2	Saber conversar	88
3.3	Saber criticar sin ofender	95
3.4	Saber callarse a tiempo.....	99
4	El placer del montaje	103
4.1	Tomarse la vida con calma: un lujo rentable.....	105
4.2	Meditar sin esnobismos: un regalo gratuito y tonificante	107
4.3	Pasear solos para sentirnos libres	111
4.4	En busca del tiempo fugaz.....	114
4.5	Epifanías.....	117
5	No agobiarse si algo sobra o no encaja.....	121
5.1	Métodos simples para resolver situaciones difíciles.....	123
	A) Abordar los problemas estratégicamente	123
	B) Quejarse no alivia del dolor del martillazo.....	127
5.2	Trabajo: ¿pero no viene armado?.....	128
	A) Sin trabajo no hay pan, vino ni destino	128
	B) En busca del empleo perdido.....	131
	C) Deshojando la margarita universitaria.....	134
5.3	No regales tu tiempo a las personas tóxicas	138
6	Pausa para almorzar.....	143
6.1	Una siesta o cabezadita ayudan a triunfar	145
6.2	Sencillos hábitos de una dieta sana.....	148
6.3	Parada de reflexión: ¿hago lo correcto o me engaño?	153

7	Con amor salen mejor las cosas	161
7.1	Belleza, sexo y amor: juntos y siempre revueltos.....	163
7.2	El arte del amor	169
	A) Cómo saber si estás enamorado	169
	B) Cómo enamorar	173
	C) Cuestión de sexo	177
7.3	Renovarse en el amor virtual.....	180
7.4	No parecer un analfabeto sexual.....	184
8	Desmontaje para remontar con éxito	189
8.1	Se trata de vivir, no solo sobrevivir.....	191
8.2	Menos cadenas y más distracciones	192
8.3	Atrévete a cambiar de vida y experiencias.....	194
8.4	No esperemos una enfermedad grave para cambiar	197
9	Conseguir armarla: la felicidad	201
9.1	Descansar la mente	203
9.2	Todos los problemas pasan: el que resiste, gana	205
9.3	Vivir moralmente y en justicia.....	207
9.4	La alegría de vivir.....	209
	A) El buen humor suma	209
	B) El maravilloso poder de la sonrisa.....	212
	C) Que nadie se entere de que te sientes feliz.....	214
9.5	Veinticinco hábitos de las personas alegres.....	215