

VIDAS QUE IMPORTAN

ÍNDICE

MÁS ALLÁ DE LA AUTOAYUDA

VIDAS QUE IMPORTAN

EL TALLER

I. PRESENCIA

- ¿A qué velocidad eliges vivir?
- Un miniensayo sobre los atajos
- Hacer por el gusto de hacer
- Pensar y sentir con las manos
- El fastidio emocional de hacer el equipaje
- La pasión que no sabe parar
- Después del trabajo, empieza lo otro
- Daniel Blake
- Blindar el tiempo libre
- Inteligencia ambiental
- La soledad era poética hasta que llegó el móvil
- Juguetes críticos
- Habitar el silencio
- La espera, que desespera
- Silvio Rodríguez tiene un blog
- Bajo la lluvia, sobre la piedra
- Armonía

II. IDENTIDAD

- No eres una marca
- ¿Qué dicen tus domingos de ti?
- El espejo de Proust

- El mito de «sé tú mismo»
- La cárcel invisible
- Las versiones de ti que todavía no conoces
- Desordenar la identidad
- Comunicarse entre diferentes
- Somos lo que hacemos
- Las tres listas
- Cuando pasión y habilidades no encajan
- Impulsos naturales
- La pasión que llega después
- Narcisismo colectivo
- El limpiabotas más singular del mundo
- Atocha y Barajas

III. INTENCIÓN

- ¿Felicidad por diseño?
- Yo quiero ser el cartero
- Si persigues dos conejos, no atraparás a ninguno
- Contra la moda de la incertidumbre feliz
- Decisiones precargadas
- Quemar las naves
- Con un pie en cada barco
- Trabajo profundo
- Seis técnicas de un esencialista
- La rana más grande primero
- El queso gruyere y otros trucos
- Rituales de atención
- El peso de lo que no hacemos
- Prometer menos y entregar más
- Un poquito de pecera, por favor
- Ya decidí, dejo de rumiar

IV. CONTRADICCIONES

- Me muero de miedo y de ganas
- Lo que falla cuando todo está
- El viaje increíble que no existió
- El descuido más común
- No es para tanto
- Por tu bien
- El Síndrome del Derecho
- El valor de tu hora
- El turista que llevamos dentro
- ¿Cuánto de pasión y de ansiedad hay en tu ambición?
- Mr. Branding
- Nadie te echará de menos
- Ese insulto no es mío
- El (improbable) gran confesionario
- El día que un Rembrandt perdió la marca
- El show del mejor maestro del mundo
- TED Talks o la macdonaldización del arte de comunicar

V. CAMBIO

- Volver a la calidad
- ¿Quién dice que ya es tarde?
- Primero poco a poco, luego de repente
- Lo que descubres al tomar distancia
- ¿Es suficientemente bueno?
- Desmitificando la fuerza de voluntad
- Lo que puedo y lo que suelto...
- ¿Y si ampliamos la zona de confort?
- Primero la acción, después la motivación
- El mono de la gratificación instantánea
- Ese minuto que lo cambia todo
- Empujoncitos que moldean hábitos

- Entre lo nuevo y lo eterno
- Tu entorno fija tus estándares
- Comunicar con cuidado
- La delgada línea estoica
- Las rutinas son bellas
- Salió mal, pero no me equivoqué
- Puertas que nos atraviesan

VI. APRENDIZAJE

- Cascarrabias
- La ilusión del aprendizaje fácil
- Migraciones creativas
- Aprender del camino
- Pensar con palabras
- Sentir con palabras
- Angola
- La geografía secreta de los demás
- Un bético entre realistas
- La suerte no tiene prisa
- Me disculpo y aprendo
- El aprendiz que sabía esperar
- Dejad de decir que el fracaso es bueno
- A toro pasado

REFERENCIAS