

## ÍNDICE

Prólogo .....	11
Prefacio .....	13
Introducción .....	17
Parte I: Qué son las habilidades blandas y su importancia en la nueva era.....	21
Parte II: Autoconocimiento .....	35
Cap 1: Valores, los pilares de la casa.....	37
Cap 2: Fortalezas y debilidades.....	45
Cap 3: Cómo ser más resilientes .....	48
Cap 4: La importancia de amarse a una misma .....	52
Cap 5: Once consejos para aumentar mi autoestima .....	55
Cap 6: Coherencia & intuición.....	62
Parte III: Propósito.....	69
Cap 7:¿Qué es el propósito? .....	70
Cap 8: Diferencia entre propósito y misión.....	75
Cap 9: Motivación y acción.....	78
Cap 10: Éxito y felicidad .....	83
Cap 11: Zona de confort, consciencia y desapego.....	90
Cap 12: Fracaso y valores.....	94
Parte IV: Planificación de objetivos.....	97
Cap 13: Cómo planificar objetivos .....	97
Cap 14: Cómo materializar .....	103
Cap 15: Cómo hacer seguimiento .....	109

Parte V: Gestión del tiempo .....	115
Cap 16: El engañoso juego de la productividad.....	115
Cap 17: Cómo gestionar bien tu tiempo .....	120
Cap 18: Aprendiendo a priorizar.....	127
Parte VI: Gestión emocional.....	135
Cap 19: La naturaleza holística del ser humano.....	136
Cap 20: Emociones de dos en dos.....	141
Parte VII: Comunicación .....	149
Cap 21: La importancia de la comunicación hoy.....	149
Cap 22: Comunicación, emoción, pensamiento: 4 acuerdos toltecas. ....	152
Cap 23: Comunicación compasiva. ....	156
Parte VIII: Toma de decisiones .....	163
Cap 24: Conflictos mente y corazón .....	164
Cap 25: Factores a tener en cuenta.....	168
Parte IX: Resolución de conflictos .....	175
Cap 26: Pasos prácticos en la resolución de conflictos .....	176
Cap 27: Gestión emocional en la resolución de conflictos: elementos clave. ....	185
Cap 28: Creencias en la resolución de conflictos.....	193
Cap 29: Cómo resolver .....	198
Parte X: Liderazgo: Co-creando el nuevo mundo .....	205
Cap 30: Cambio de paradigma.....	206
Cap 31: Alternativas al sistema: luces y sombras .....	212
Cap 32: Pensamiento crítico y creativo .....	218
Cap 33: Mi visión del nuevo mundo.....	224

Epílogo .....	237
Agradecimientos.....	241
Bibliografía por partes.....	243
Bibliografía por temas.....	249
Anexo 1: Permacultura.....	257
Anexo 2: Transition movement .....	261