

ÍNDICE

Introducción	13
Equilibrio y conciencia	21

Primera Parte

EL EMPLEADO, EN BUSCA DE LA FELICIDAD

1. Imperfección del hombre y del profesional	37
2. Ajuste con la vida y el mundo	51
3. El arte de la prudencia, equilibrio y pasión	59
4. Qué no debemos esperar del trabajo	75
5. La relación de pareja con la empresa	91
6. No necesitas un sueño.....	97
7. El problema de la identidad y la fidelidad a uno mismo ...	103
8. La autenticidad y la seguridad.....	111
9. Adicciones de comportamiento.....	123
10. La necesidad de reconocimiento	137
11. Autoestima dañada.....	151

Segunda Parte

HERRAMIENTAS PARA EL CAMBIO PROPIO

12. No queremos sufrir, ¿o sí?	161
13. Sinceridad en nuestras motivaciones	179
14. Toma de conciencia personal	189
15. Confianza y compromiso propio para la transformación ...	201
16. Creatividad, sentido crítico y libertad	211
17. El desafío sano y ganarse al jefe	219

18. La visión de la fugacidad y la limitación como ayudas a la focalización	229
19. Verticalidad y equilibrio	237
20. Paciencia, pasión y entusiasmo.....	243
21. Detener el avance de la arena, gestión de los compromisos	251
22. Actuar como engranaje	261
23. La sugestión y la programación propia.....	269

Tercera Parte

LA FLUIDEZ

24. Ser agua, fluir, resiliencia.....	275
25. Atención plena, fluir	287
26. La respiración y el desprendimiento de uno mismo	297

Cuarta Parte

TRAMPAS Y AFECCIONES DE LA MENTE Y EL ALMA

27. Melancolía y sensibilidad	309
28. El exceso de sensibilidad	321
29. Imaginación, ensoñación y acción.....	337
30. El miedo del empleado	345
31. El autoengaño y los sesgos cognitivos.....	353
32. Hamlet, el espíritu pusilánime, procrastinación o postergación.....	369

Quinta Parte

EL CUERPO Y LA SALUD

33. El dolor, el estrés y el descanso	381
34. El silencio.....	391

35. Silencio, música, meditación.....	399
36. La naturaleza y el misterio en Oriente y Occidente, las estaciones	405
37. Viajar	411
38. Pasear y culto al cuerpo	415
39. Pequeños placeres, hygge.....	421
40. Mandamientos para disfrutar del trabajo	425