

¡Ponte a Vivir!

ÍNDICE

I . VIVIR SANO

BIENESTAR FÍSICO CORPORAL

- Mantener el bienestar
- Ejercicio y salud
- Renovación constante

HIGIENE MENTAL

- Prejuicios y estereotipos
- Recuerdos
- Fantasías
- Enjuiciamientos
- Costumbres y rutinas
- Pensamiento positivo
- Serenidad
- Poder de la mente

HIGIENE EMOCIONAL

- Emociones naturales
- Gradiente emocional
- Sentimiento sustitutivo
- Diferencia entre emoción natural y sustitutiva
- Aprendizaje de los sentimientos sustitutivos
- Alfabetización emocional
- Métodos de expresión emocional

AUTOESTIMA:

- Necesidad psicológica
- Deber ético
- Sistema bio - psico - social
- Componente de la autoestima:
- Autoconcepto
- Amor propio
- Utilidad de la autoestima
- Círculo beneficioso

PODER PERSONAL:

- Ingredientes del poder personal
- Manifestación externa
- Aplicaciones del poder
- Aprender y saber

II TIEMPO EFECTIVO

CÓMO CUNDE EL TIEMPO:

FIJACIÓN DE METAS Y OBJETIVOS

- Concepto de meta
- Principios para fijar metas
- Plazo de tiempo y meta
- Criterios para fijar un plazo de tiempo

Medios y recursos personales
LOS "BANDOLEROS" DEL TIEMPO

III AUTOR Y PROTAGONISTA

GUION DEL PASADO

ESTAR PRESENTE

EL FUTURO

LOS MODELOS SOCIALES:

Modelo tipo "super"

Modelo campeón

Modelo excelso

Modelos mediáticos

EL MODELO PERSONAL

Comprensión y tolerancia

Interdependencia

Cooperación

EL CONTRATO CON UNO MISMO

LOS CONTRATOS MENORES

Contrato laboral

Contrato de pareja

EPÍLOGO