

«Y tú, ¿cómo haces para llegar a todo?»	13
Sueños grandes, sueños pequeños	17
Comprométete... si te atreves	21
Una invitación a pensar juntos	24
1. ORDEN EN EL AMOR	25
Disfrutar con la gente	25
La familia	26
Los amigos	28
La amabilidad de los extraños	29
El lugar del yo	32
2. AMOR EN EL ORDEN	37
Por amor	38
Desde el amor	39
Con amor	41
Cuando ha faltado el amor. Arrepentimiento y perdón	42
3. EL «GRAN AGOTAMIENTO»	45
Sogatira	46
«¿Cambiarías tu vida por lo que haces en ella?»	47
6 maneras erróneas de entender el descanso	51
1. «Ya descansaré durante el finde / en las vacaciones»	52
2. La tengoqueitis	53
3. El ocio productivo	55
4. El activismo	57
5. El descanso cansado	58
6. El descanso como fin en sí mismo	59
Cuando te rompes	63

4. APRENDER A DECIR QUE NO	67
Brillar o arder	69
Decir no para decir sí	73
Comunicación digital sostenible	79
La ilusión de la inmediatez	82
Cuidar a la gente vs intentar contentar a todo el mundo	83
5. CONTRA EL MITO DEL SUPERHÉROE	87
Vulnerables, sí	89
El perdón que cura	91
El cuidado: puente de encuentro	94
Tratarse bien	96
Espejito, espejito	98
6. HUIR DE LA PRISA	101
Disfrutar de los tiempos	103
Como una lenteja entre algodones	108
La paciencia con los demás	110
Cómo ser paciente cuando no tienes todo el tiempo del mundo	112
Fijar la mirada y el corazón	114
7. DEJARSE LLEVAR	119
¿La vida es un baile?	122
La espontaneidad en el amor	124
Ser o no ser espontáneos	127
La alegría es regalo y es construir	131
¿Y qué hacemos con la tristeza?	132
Un secreto sobre la alegría	134
Abraza el caos	135

PARA SEGUIR LA CONVERSACIÓN	139
9 ideas prácticas sobre el arte de no llegar a todo	139
Una confesión: los trucos que me ayudan a leer cuando no tengo tiempo	145
Cómo lograr escribir cuando te faltan horas (Ideas aplicables en su mayor parte a otras actividades)	147
AGRADECIMIENTOS	153