

Índice

1. INTRODUCCIÓN	11
2. RACIONALIDAD	15
3. LIBERTAD	27
4. AFECTIVIDAD POSITIVA	37
5. FELICIDAD	49
5.1. Hacer el bien con libertad	50
5.2. Amar y ser amado	51
5.3. Hacer sentirse bien a los demás	53
5.4. Contemplar la belleza, la bondad y la verdad	56
5.5. Descubrir nuevas verdades y darlas a conocer	57
5.6. Liberarse del condicionamiento social	59
6. CONSEJOS PARA SER FELICES	63
6.1. Vivir el hoy y el ahora. No procrastinar	64
6.2. Dar prioridad a las cosas pequeñas, y en la realidad	66
6.3. Primero la obligación y después la devoción	67
6.4. Lo importante es la lucha y el trabajo, no tanto el resultado	69
6.5. Aprender a sufrir: « <i>aprender a poner buena cara al mal tiempo</i> »	71
6.6. Vivir el orden	73
6.7. No compararse con nadie. Aspirar a ser mejor, pero no el mejor, ni mejor que otros	74
6.8. Ser positivo	76
6.9. Vivir en equilibrio	78
6.10. Compromiso firme con la verdad y la libertad	80
7. EPÍLOGO	85
8. BIBLIOGRAFÍA	87