

# Índice

I. PRÓLOGO: LA MÁQUINA DEL TIEMPO .....	9
II. 7 CLAVES PARA ADAPTARSE AL CAMBIO .....	27
1. Nacer para los demás .....	47
2. Seguir tu propio camino .....	67
3. Vencer tus miedos .....	87
4. Volver a empezar .....	107
5. Renovar tus sueños .....	125
6. Dejar huella .....	139
7. Recordar es volver a vivir .....	151
III. RECOMENDACIONES FINALES .....	169
BIBLIOGRAFÍA .....	175