

Índice

PRESENTACIÓN	9
--------------------	---

CAPÍTULO I TENER UN PROYECTO DE VIDA

1.1. Llevar las riendas de la propia vida	15
1.2. Diseñar un proyecto de vida	23

CAPÍTULO II DUEÑOS POTENCIALES DE TODAS LAS ALTERNATIVAS

2.1. Decidir frente a renunciar	32
2.2. La indecisión	36
2.3. La resistencia al compromiso	40

CAPÍTULO III DECIDIR SIN MIEDOS

3.1. Elegir con libertad	50
3.2. El «qué dirán»	54
3.3. El miedo al fracaso, a equivocarse y al cambio	61

CAPÍTULO IV

PASOS A SEGUIR PARA TOMAR BIEN UNA DECISIÓN

4.1.	Definir bien el problema y el plazo disponible	73
4.2.	Pedir opiniones a nuestro alrededor	76
4.3.	Explorar la propia imaginación	80
4.4.	Poner por escrito las posibilidades	82
4.5.	Elegir con el corazón	84
4.6.	Poner luego toda la cabeza para llevar a cabo lo decidido	85

CAPÍTULO V

ALGUNAS DECISIONES IMPORTANTES

5.1.	Bachillerato de ciencias o de letras	91
5.2.	Qué carrera estudio	94
5.3.	Abandono los estudios para trabajar y ganar dine- ro o sigo estudiando	96
5.4.	Estudio o no un curso de especialización muy caro que me obliga a endeudarme	101
5.5.	Cambio de trabajo o espero a mejores tiempos	104
5.6.	Tener relaciones sexuales o no tenerlas	107
5.7.	Estoy embarazada, ¿qué hago?	110
5.8.	¿Estoy dispuesta a superar la timidez o sigo con ella?	113
5.9.	Me visto como quiero o es la moda la que decide por mí	115
5.10.	Me hago o no un tatuaje	117
5.11.	Voy a esa fiesta o me excuso	120
5.12.	Hago caso a mis padres o a mis amigas	122

5.13. Voy a jugar al tenis con mi padre cuando me lo pide o me excuso	124
5.14. Me tomo en serio a Dios o vivo sin Él	126
5.15. Dejo de fumar ahora o sigo enganchado al tabaco	130
5.16. Me inicio o no en los porros	133
5.17. Salgo de marcha y me emborracho o prescindo del alcohol cuando salgo	135
EPÍLOGO	139
FUENTES BIBLIOGRÁFICAS	141