

Índice

1. ¿CRISIS U OPORTUNIDAD?	15
1.1. Crisis de la adolescencia.....	20
1.2. Crisis de los cuarenta o de la mediana edad.....	22
1.3. Crisis de la jubilación.....	24
2. EL MOTOR DEL CAMBIO	33
3. ¿Y A TI QUÉ TE MUEVE?	49
4. ¿QUÉ PUEDES APORTAR?	61
5. RECICLAR LA MENTE	77
5.1. Libros y manuales	81
5.2. Jornadas especializadas y talleres.....	81
5.3. Cursos específicos en línea.....	82
5.4. Foros de expertos.....	85
5.5. Asociaciones, cámaras de comercio y colegios oficiales	86
5.6. Idiomas	86
5.7. Redes de contactos.....	89
5.8. Actualidad.....	90
5.9. Nuevas tecnologías para la productividad personal	90
6. RENOVAR LAS ACTITUDES	95
6.1. Confianza.....	99
6.2. Autoestima	101

6.3.	Asertividad.....	104
6.4.	Optimismo.....	106
6.5.	Motivación.....	107
6.6.	Ilusión.....	108
7.	SERES CAMBIANTES	113
8.	PROVOCA TU OPORTUNIDAD (CONCLUSIONES).....	123
9.	PALABRAS CON ALAS	129
	BIBLIOGRAFÍA	139