

Contenido

Introducción.....	I
Hay que empezar desde donde estamos	2

Capítulo 1

Proyecto de vida ¿Qué es y para qué sirve?	6
1.1 ¿Qué es el proyecto de vida?	7
1.2 ¿Para qué sirve un proyecto de vida?	8
1.3 ¿Cómo y cuándo hacer un proyecto de vida?	9
1.4 ¿Qué aspectos hay que considerar en el proyecto de vida?.....	11
1.5 ¿Cómo empezar?	14

Capítulo 2

Metas viables y sensatas en función de nuestras capacidades, talentos y circunstancias.....	20
2.1 Por qué es importante establecer metas	21
2.2 ¿Vive tu pasión?.....	27
2.3 La situación actual de cada persona	29

Capítulo 3

Disciplina y trabajo para conseguir nuestras metas	32
3.1 Disciplina y trabajo.....	33
3.1.1 No seas el ser humano del mañana.....	33
3.1.2 ¿Por qué es importante la disciplina?	34
3.1.3 ¿Cómo podemos adquirir el hábito de la disciplina?.....	34
3.1.4 ¿Cómo podemos adquirir el hábito del trabajo?.....	40
3.2 Conclusiones del capítulo.....	43

Capítulo 4

Salud, salud y más salud.....	46
4.1 Vida saludable	48
4.1.1 Consejos para niños y adolescentes para fomentar una vida más sana.....	48
4.1.2 Vida saludable para la juventud y la madurez	49
4.1.3 Consejos para una vida saludable en la juventud y en la madurez.....	49
4.1.4 Infartos y cómo prevenirlos	52
4.1.5 Salud para las mujeres	53
4.1.6 Salud en la vejez	53
4.2 Consejos médicos generales que nunca deben faltar para una vida saludable en cualquiera de sus etapas	56

Capítulo 5

Ámbito profesional y laboral. Seleccionar nuestra profesión o a lo que nos vamos a dedicar.....	60
5.1 La búsqueda personal de la profesión o de las profesiones.....	67
5.2 Pensar en la profesión durante la niñez	69
5.3 ¿Cómo identificar a un niño superdotado?	71
5.4 La profesión en la adolescencia	73
5.5 La profesión en la juventud y en la madurez	78
5.6 La profesión en la adultez madura	81
5.7 Más que proyectar una profesión, es a qué dedicarse durante la vejez.....	83
5.8 Conclusiones del capítulo.....	86

Capítulo 6

Economía y finanzas.....	88
6.1 ¿Por qué la educación financiera debe ser parte del proyecto de vida?.....	89
6.2 Economía y finanzas en la niñez	90
6.2.1 Consejos financieros para niños.....	90
6.3 Economía y finanzas en la adolescencia	93
6.3.1 Consejos financieros para los adolescentes.....	93
6.4 Economía y finanzas en la juventud	96
6.4.1 Para los solteros de 20 a 30 años.....	96
6.4.2 Para los casados de 30 a 35 años	98
6.5 Economía y finanzas en la madurez.....	99
6.5.1 Consejos financieros para la madurez	99
6.6 Economía y finanzas en la adultez madura.....	102
6.6.1 Consejos financieros para la adultez madura.....	103
6.7 Economía y finanzas en la vejez.....	105
6.7.1 Consejos financieros para la vejez	105
6.8 Conclusiones del capítulo	107

Capítulo 7

Amor. Seleccionar a nuestra pareja ideal	108
7.1 La función del amor en la vida	109
7.2 El amor en la adolescencia.....	110
7.3 El despertar del amor.....	111
7.4 El amor en la juventud	112
7.4.1 La búsqueda personal del amor y la pareja ideal.....	112
7.5 El amor en la madurez.....	105
7.6 ¿Cómo hacer para que una pareja se transforme en nuestro compañero de vida?.....	117
7.7 El amor en la adultez madura	119
7.7.1 ¿Qué pasa cuando una relación de muchos años ha fracasado?	119

7.8 El mito del amor de tu vida	121
7.9 El amor en la vejez	122
7.10 Conclusiones del capítulo.....	124
Capítulo 8	
Importancia de la familia, de las amistades y de la sociedad	126
8.1 Importancia de la familia en el proyecto vida.....	127
8.1.1 La importancia de la familia en la niñez.....	128
8.2 Cuatro razones por las que la familia es importante en nuestro proyecto de vida	129
8.3 Importancia de los amigos en el proyecto vida	130
8.4 Algunas razones por las que los amigos son importantes en nuestro proyecto de vida.....	131
8.4.1 ¿En qué más nos pueden ayudar los amigos?	132
8.5 Importancia de la sociedad en el proyecto vida	134
8.6 Conclusiones del capítulo	136
Capítulo 9	
Diseñando tu proyecto de vida.....	138
9.1 Piensa en tus múltiples posibilidades	140
9.2 Tiempo vs. diferentes opciones	140
9.3 Las múltiples vidas de Isabel	144
9.4 Compartiendo las tres versiones de ti.....	148
9.5 Recapitulando el ejercicio de las tres opciones de proyecto de vida.....	149
Capítulo 10	
Implementación del proyecto de vida	152
10.1 Implementación de nuestro proyecto de vida	154
Epílogo	166