

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN

Primer quiebre: la salud	15
Segundo quiebre: la rueda	16
Tercer quiebre: el dinero	20
Nueva vida y cómo llegamos acá	23
Pasar a la acción	29
Cómo usar este libro	31

1. DESARROLLÁ TU VERSIÓN DE ÉXITO

Vivir vidas ajenas	39
Cómo se ve el éxito	43
Rompé todo	46
Límites que transforman: los <i>no negociables</i>	49
La construcción de tu vida	59
Para pasar a la acción	61

2. UNA VIDA BIEN VIVIDA

El mapa de tu vida	70
Los dos enemigos de tu vida ideal	73
Detrás de cada prioridad hay un motivo	78
Los hombres que querían llegar a la Luna	84
La única realidad	92
Para pasar a la acción	93

3. PENSAMIENTO CONTRARIO PARA EVITAR LAS TRAMPAS

Cómo usar el pensamiento contrario	103
¿Por qué pagamos el gimnasio y no vamos?	104
¿El Club de las 5 AM? No, gracias	118
Agotamiento del ego	124
Para pasar a la acción	135

4. SISTEMAS PARA LA VIDA DIARIA

Maratones, no sprints	145
El tiempo no existe	146
El superpoder de nuestra época	148
Foco y energía	150
Preparate para ganar	152
Metas vs. sistemas	154
Cómo definir tus sistemas y llevarlos a la práctica	158

Cómo funcionan «La falacia de la llegada» y la «adaptación hedónica»	164
No confíes en la motivación	167
Ahorro de energía	169
Para pasar a la acción	170

5. LOS PASOS DEL ÉXITO

Los pasos del éxito	181
Por qué funcionan estos pasos	193
Errores a evitar al implementar los pasos del éxito	195
Para pasar a la acción	207

6. RECUPERÁ TU PODER

El ciclo emocional del cambio	217
Cómo convertir la frustración en ganancia	222
Cómo usar el enojo a tu favor	235
El secreto sobre el dolor	246
Para pasar a la acción	251

7. TRANSFORMÁ PÉRDIDA EN GANANCIA

El factor fundamental para el éxito	260
«Te lo averiguo esta semana»	263
Transformar el fracaso	265

Destrucción y construcción	269
«Ladran, Sancho»	271
Un experimento constante	274
El antídoto contra el miedo	277
Definir objetivos no sirve, hacé esto	279
Para pasar a la acción	283

8. MEMENTO MORI

Cámara rápida	291
Pensamiento mágico	293
Recuerda la muerte para crear tu vida	294
Deseo Superior Supremo	297
¿Estás viviendo o preparándote para vivir?	303
El sentido de lo que hago	306
Para pasar a la acción	308

BONUS

Cómo implementar estas ideas a los negocios	313
<i>Agradecimientos</i>	315