

# SUMARIO

<b>I. Una nueva manera de enfocar la palabra “anciana”</b> .....	9
<b>II. Las trece cualidades</b> .....	15
1. Las ancianas no se quejan .....	17
2. Las ancianas son atrevidas .....	23
3. Las ancianas tienen mano para las plantas ....	27
4. Las ancianas confían en los presentimientos ..	33
5. Las ancianas meditan a su manera .....	37
6. Las ancianas defienden con fiereza lo que más les importa .....	41
7. Las ancianas deciden su camino con el corazón .....	45
8. Las ancianas dicen la verdad con compasión ..	51
9. Las ancianas escuchan su cuerpo .....	59
10. Las ancianas improvisan .....	63
11. Las ancianas no imploran .....	67
12. Las ancianas se ríen juntas .....	73
13. Las ancianas saborean lo positivo de la vida ..	77

<b>III. Posibilidades y pensamientos</b> .....	81
1. Los hombres excepcionales pueden ser ancianos .....	83
2. Las ancianas unidas pueden cambiar el mundo .....	89
3. Reflexiones .....	97