

Índice

INTRODUCCIÓN 8

EL BIENESTAR

MANTÉN EL EQUILIBRIO: todo el tinglado 13

LA IMAGEN DE TI MISMA: una carta de amor
a tu trasero 21

LA ALIMENTACIÓN: nutrir el alma 27

LA ENERGÍA SEXUAL: diario de una mujer
supersensual 35

EL ESTILO

LA ELEGANCIA: el inalcanzable estilo 43

TRES FALDAS NEGRAS: cómo planear
mi vestuario 53

LUCE UN ASPECTO FABULOSO: la belleza
natural 59

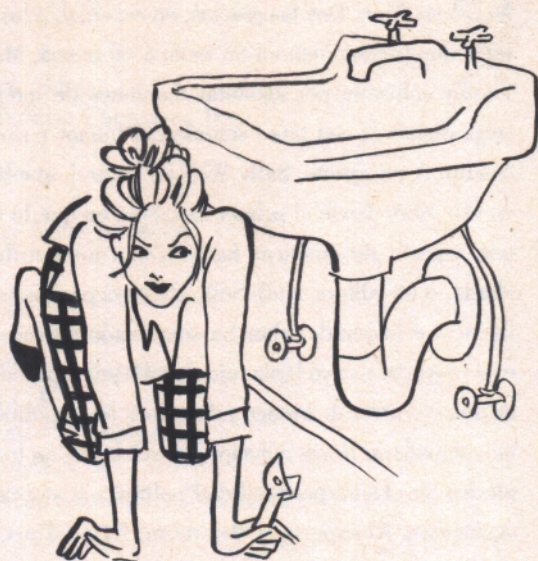
LA DIVA DE LA DECORACIÓN: el tema de
la *maison* 77

LAS HABILIDADES DE LA VIDA

CÓMO SER UNA MANITAS: domina la situación 91

EL DINERO: menos estrés, más lechuga 103

CÓMO AGASAJAR A LOS INVITADOS:
gracia versus tensión 121



LA PROFESIÓN

MANOS A LA OBRA: en busca de trabajo 133

CONSERVA TU EMPLEO: el arte de sobrevivir
en la oficina 141

¿LO TIENES TODO?: la maternidad, ¡mamma mia! 149

CÓMO AFRONTAR LOS ESTADOS DE ÁNIMO

LA INFELICIDAD: doce sombras de depresión 157

LA ALEGRÍA: disfruta como una chiquilla 167

LA PANACEA EMOCIONAL

LA COMUNICACIÓN: ¿podemos hablar?	175
LA AMISTAD: nomeolvides	183
LAS CITAS: el perfume de la ansiedad	193
EL AMOR: mito versus realidad	207

EL ESPÍRITU

LA SOLEDAD: la fuente	215
LA VIDA ESPIRITUAL: enciende tu fuego	223

AYUDA A LA NATURALEZA

LA MUJER ECOLÓGICA: ideas verdes	233
LA RESPONSABILIDAD POLÍTICA: cambia al mundo	241

BIBLIOGRAFÍA	247
---------------------	-----

NOTA AUTOBIOGRÁFICA	250
----------------------------	-----

