

# Sumario

Prólogo .....	11
---------------	----

## *Primera parte*

### LOS PASOS BÁSICOS

1. La importancia de la autoestima .....	17
2. Vivir conscientemente .....	25
3. Autoaceptación .....	29
4. Comprender nuestro potencial .....	35
5. Autorresponsabilidad .....	41
6. Autoafirmación .....	45
7. Vivir con determinación .....	51
8. Integridad .....	57

## *Segunda parte*

### CUESTIONES ESPECIALES

9. El amor romántico .....	65
10. El miedo al egoísmo .....	71
11. Los celos .....	77
12. Expresar la ira .....	81
13. Ponerse a la defensiva .....	85
14. La ansiedad por el éxito .....	93

*Tercera parte*

ESTRATEGIAS DE FORTALECIMIENTO

15. Probar algo diferente .....	99
16. Conocer nuestras limitaciones .....	103
17. Construir una profesión .....	107
18. Experimentos en la intimidad .....	111
19. Elegir la felicidad .....	115
Apéndice: ¿Era Ayn Rand feminista? .....	119
Bibliografía .....	131
Nota del autor .....	133
Índice analítico y de nombres .....	135