

# Índice

Introducción . . . . .	11
1. ¿QUÉ PIENSAS HACER CON EL RESTO DE TU VIDA? . . . . .	13
2. MITOS QUE FRENAN EL DESARROLLO . . . . .	20
1. El mito de la solterona . . . . .	20
2. El mito del sexo débil . . . . .	22
3. El mito de la superioridad intelectual del hombre . . . . .	28
4. El mito de la Navidad feliz . . . . .	33
5. El mito de Cenicienta . . . . .	33
6. El mito del matrimonio feliz . . . . .	34
7. El mito del matrimonio eterno . . . . .	35
8. El mito del matrimonio irrompible . . . . .	35
9. El mito del estancamiento . . . . .	35
10. El mito de la mujer vieja . . . . .	36
11. El mito de la mujer sumisa . . . . .	36
12. El mito de la profesional frustrada y sola . . . . .	38
13. El mito del ama de casa . . . . .	39
14. El mito de la feminidad . . . . .	41
15. El mito de la maternidad eterna . . . . .	41
16. El mito del amor por encima de todo . . . . .	42
17. El mito de la Fortuna . . . . .	44
3. LO QUE QUIERES REALMENTE . . . . .	46
Inventario de valores . . . . .	47
Obligaciones . . . . .	50
Lo que quieres y cómo conseguirlo . . . . .	51
4. CÓMO PROLONGAR LA JUVENTUD . . . . .	53
La salud es lo primero . . . . .	53
Lo que te puede matar . . . . .	56
Arteriosclerosis y enfermedades cardiovasculares . . . . .	56
El cáncer . . . . .	58
Operaciones de mujeres . . . . .	60
Reglas para evitar la cirugía innecesaria . . . . .	64
Carta/de derechos y deberes del paciente . . . . .	66
El estrés y sus causas . . . . .	69
Aprende a relajarte . . . . .	74
El insomnio . . . . .	76

Las delicias del tabaco...	78
... Y del alcohol . . . . .	80
Libros de interés . . . . .	83
Direcciones útiles . . . . .	83
5. MANTÉNTE EN BUENA FORMA FÍSICA . . . . .	85
Haz ejercicio . . . . .	85
Cuándo necesitas hacer ejercicio . . . . .	86
Cuándo no debes hacer ejercicio . . . . .	87
Cuadro de ejercicios . . . . .	88
Cómo empezar . . . . .	94
Deportes . . . . .	94
Aliméntate mejor . . . . .	95
Cuida tu aspecto . . . . .	101
Algo sobre la belleza . . . . .	107
6. CÓMO CONSEGUIR MÁS FORMACIÓN . . . . .	112
Desempolva el sombrero (y algo más) . . . . .	112
Los misterios de la mente . . . . .	115
Prepara tu propio curso de aprendizaje . . . . .	118
Libros . . . . .	120
7. ¿QUIERES DE VERDAD TRABAJAR? . . . . .	125
Veinte buenas razones para buscar (o cambiar de) empleo . . . . .	128
Veinte buenas razones para no buscar empleo . . . . .	129
Tu trabajo, ¿causará trastorno a tu familia? . . . . .	132
Busca tu camino . . . . .	135
No discriminación en el trabajo . . . . .	140
Direcciones útiles . . . . .	142
Libros útiles . . . . .	143
Trabajo voluntario . . . . .	143
Red de colaboración de trabajo . . . . .	145
Direcciones útiles . . . . .	149
8. NUEVA ORGANIZACIÓN EN CASA . . . . .	150
¿Dónde está el obstáculo? . . . . .	151
Si un niño puede hacerlo, ¿por qué no enseñarle? . . . . .	153
¿Y tu pareja? . . . . .	155
Test del hombre como compañero de hogar . . . . .	157
La línea King Kong . . . . .	157
Plan para organizar la casa . . . . .	160
9. LA EDAD DEL CAMBIO . . . . .	165
La maternidad tardía . . . . .	165
La menopausia, o el cambio biológico . . . . .	167
Síntomas del climaterio . . . . .	169
¿Existe una menopausia masculina? . . . . .	172
¿Hay una crisis en la segunda edad? . . . . .	174

10. PERFIL CAMBIANTE DEL MATRIMONIO . . . . .	177
Escenas matrimoniales . . . . .	177
¿Por qué se casa la gente? . . . . .	179
Los desengaños nuestros de cada día . . . . .	180
¿Existe la guerra de los sexos? . . . . .	181
El cambio de las expectativas . . . . .	185
Ilusión y realidad dentro del matrimonio . . . . .	188
Amor en peligro . . . . .	189
Si piensas en la ruptura . . . . .	195
Divorcio, separación y nulidad . . . . .	201
Qué hacer ante la catástrofe inevitable . . . . .	205
Violencia en la familia . . . . .	215
Libros útiles . . . . .	217
11. HORAS BAJAS . . . . .	219
La soledad . . . . .	219
La timidez . . . . .	223
La pena y el desconsuelo . . . . .	223
El túnel de la aflicción . . . . .	225
Cómo salir del túnel, paso a paso . . . . .	226
La depresión . . . . .	228
El remolino del desastre . . . . .	234
Cómo salir del remolino . . . . .	235
Direcciones útiles . . . . .	238
12. ALGUNOS CONSEJOS ÚTILES SOBRE VIAJES . . . . .	239
Organización del viaje . . . . .	239
Datos de interés sobre algunos países . . . . .	247
Consejos para vuelos largos . . . . .	251
Consejos para viajes en general . . . . .	252
Contratiempos . . . . .	253
Conclusión . . . . .	256
Bibliografía . . . . .	258