

ÍNDICE

Prefacio	13
-----------------------	----

PARTE 1 - DESCUBRIENDO LA FELICIDAD

CAPÍTULO I

INTRODUCCIÓN

1.1. Una pequeña reflexión de vida	19
1.2. La felicidad y las emociones	24
1.3. El balance de los tiempos y la felicidad	28
1.4. La teoría de la adaptación hedónica y los procesos emocionales de la felicidad	33
1.5. La práctica de la autocompasión y su aporte a la felicidad ...	36

CAPÍTULO II

FILOSOFANDO SOBRE LA FELICIDAD Y EL BIENESTAR

2.1. Abordaje sobre la felicidad	45
2.2. Los modernos y contemporáneos	63

CAPÍTULO III

LOS ENEMIGOS DE LA FELICIDAD Y EL ÉXITO PROFESIONAL

3.1. Enemigos de la felicidad que obturan el camino al éxito profesional	73
3.1.1. Factores internos y psicológicos	74
3.1.2. Factores externos y situacionales	86

3.1.3. Factores relacionados con el estilo de vida	92
3.1.4. Factores relacionados con la salud	93
 PARTE 2: - PRINCIPIOS FUNDAMENTALES PARA EL ÉXITO PERSONAL Y LA PRÁCTICA LEGAL	
 Introducción	 107
 CAPÍTULO I	
Elige tus batallas sabiamente	109
 CAPÍTULO II	
Perspectivismo cósmico	115
 CAPÍTULO III	
Amor fati	117
 CAPÍTULO IV	
Memento mori	121
 CAPÍTULO V	
Vive de acuerdo con la naturaleza	129
 CAPÍTULO VI	
Practica la indiferencia selectiva	137
 CAPÍTULO VII	
Practica el autoexamen constante	143

CAPÍTULO VIII	
Aprende a desear lo que ya tienes	149
CAPÍTULO IX	
Desarrolla la resistencia	161
CAPÍTULO X	
Practica la empatía y la compasión	175
CAPÍTULO XI	
El virtuosismo	189
Epílogo	195