

ÍNDICE

Conclusión	4
Sección I	
Encontrando el paraíso emocional	6
1. El sentido de la vida.....	7
2. La felicidad	10
Sección II	
Nuestras circunstancias.....	21
3. Las relaciones tóxicas	22
4. La soledad	27
5. La imagen.....	42
6. El amor.....	56
7. La muerte	69
Sección III	
Controlamos nuestras vidas	79
8. El poder de las emociones.....	80
9. Educa para la vida.....	93
10. Vive en el momento	122
11. Ejercita la felicidad	131
Sección IV	
Entrenar la educación emocional	149
12. Principios educativos	150
13. Practica a diario.....	164
Reflexión final.....	188
Bibliografía	190