

HABILIDADES BLANDAS PARA CREAR JUNTOS LA NUEVA HUMANIDAD

Prólogo
Introducción
Prefacio

PARTE I: QUÉ SON LAS HABILIDADES BLANDAS Y SU IMPORTANCIA EN LA NUEVA ERA

PARTE II: AUTOCONOCIMIENTO

Cap 1: Valores: los pilares de la casa
Cap 2: Fortalezas y debilidades
Cap 3: Cómo ser más resilientes
Cap 4: La importancia de amarse a una misma
Cap 5: Once consejos para aumentar mi autoestima
Cap 6: Coherencia e intuición

PARTE III: PROPÓSITO DE VIDA

Cap 7: ¿Qué es el propósito?
Cap 8: Diferencia entre propósito y misión
Cap 9: Motivación y acción.
Cap 10: Éxito y felicidad
Cap 11: Zona de confort, conciencia y desapego
Cap 12: Fracaso y valores

PARTE IV: PLANIFICACIÓN DE OBJETIVOS

Cap 13: Cómo planificar objetivos
Cap 14: Cómo materializarlos
Cap 15: Cómo hacerles un seguimiento.

PARTE V: GESTIÓN DEL TIEMPO

Cap 16: El engañoso juego de la productividad
Cap 17: Cómo gestionar bien tu tiempo
Cap 18 : Aprendiendo a priorizar

PARTE VI: GESTIÓN EMOCIONAL

Cap 19: Naturaleza holística del ser humano
Cap 20: Emociones de dos en dos

PARTE VII: COMUNICACIÓN

- Cap 21: La importancia de la comunicación hoy
- Cap 22: Comunicación, emoción, pensamiento: Los 4 Acuerdos.
- Cap 23: Comunicación compasiva

PARTE VIII: TOMA DECISIONES

- Cap 24: Conflicto mente y corazón
- Cap 25: Factores en la TD

PARTE IX: RESOLUCIÓN CONFLICTOS

- Cap 26: Pasos prácticos en la RC
- Cap 27: Gestión emocional en la RC
- Cap 28: Creencias en la RC
- Cap 29: Cómo resolver

PARTE X: LIDERAZGO: CO-CREANDO EL NUEVO MUNDO

- Cap 30: Cambio de paradigma
- Cap 31: Alternativas al sistema: luces y sombras
- Cap 32: Pensamiento crítico y creativo.
- Cap 33: Mi visión del nuevo mundo

- Epílogo
- Agradecimientos
- Bibliografía por partes
- Bibliografía por temas
- Anexo 1: Permacultura
- Anexo 2: Movimiento de transición.