

# Índice

1. INTRODUCCIÓN .....	11
2. RACIONALIDAD .....	15
3. LIBERTAD .....	27
4. AFECTIVIDAD POSITIVA .....	37
5. FELICIDAD .....	49
5.1. Hacer el bien con libertad .....	50
5.2. Amar y ser amado .....	51
5.3. Hacer sentirse bien a los demás .....	53
5.4. Contemplar la belleza, la bondad y la verdad .....	56
5.5. Descubrir nuevas verdades y darlas a conocer .....	57
5.6. Liberarse del condicionamiento social .....	59
6. CONSEJOS PARA SER FELICES .....	63
6.1. Vivir el hoy y el ahora. No procrastinar .....	64
6.2. Dar prioridad a las cosas pequeñas, y en la realidad .....	66
6.3. Primero la obligación y después la devoción .....	67
6.4. Lo importante es la lucha y el trabajo, no tanto el resultado .....	69
6.5. Aprender a sufrir: « <i>aprender a poner buena cara al mal tiempo</i> » .....	71
6.6. Vivir el orden .....	73
6.7. No compararse con nadie. Aspirar a ser mejor, pero no el mejor, ni mejor que otros .....	74
6.8. Ser positivo .....	76
6.9. Vivir en equilibrio .....	78
6.10. Compromiso firme con la verdad y la libertad .....	80
7. EPÍLOGO .....	85
8. BIBLIOGRAFÍA .....	87