

# ÍNDICE

|                                                                    |           |
|--------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>PRÓLOGO .....</b>                                               | <b>13</b> |
| <b>INTRODUCCIÓN: Despierta tu determinación .....</b>              | <b>17</b> |
| <b>1. EL SECRETO DEL INSTINTO .....</b>                            | <b>21</b> |
| Todo comenzó con las bacanales romanas .....                       | 21        |
| Stallone y sus mil cartas.....                                     | 25        |
| Porque quiero y porque me ilusiona.....                            | 29        |
| Pensamos también con las tripas .....                              | 31        |
| Lady Gaga, Apolo y la convicción.....                              | 33        |
| Cuando la educación anestesia tu fuerza .....                      | 37        |
| Cómo actúan las no-fuerzas de la determinación .....               | 39        |
| Los «deberías» y la búsqueda de cariño a cualquier<br>precio ..... | 41        |
| Hola, seguridad; adiós, determinación .....                        | 44        |
| Resumen: la receta de tu determinación.....                        | 47        |
| Entrenamiento: sitúate en el mapa de tu determi-<br>nación .....   | 47        |

|                                                                             |           |
|-----------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>2. EL MAPA DE LA DETERMINACIÓN.....</b>                                  | <b>51</b> |
| Cuando una monja gana triatlones .....                                      | 51        |
| La calidad del deseo (y de la convicción).....                              | 55        |
| Tirados eternamente en una hamaca: cuando todo me da igual.....             | 59        |
| Vivir en una fábrica o no puedo dejar de hacerlo                            | 63        |
| Arquitectos de castillos en el aire o «mañana ya ocurrirá» .....            | 66        |
| En el Olimpo de los determinados: sé lo que quiero y no me frena nada ..... | 68        |
| Resumen: el mapa de la determinación .....                                  | 70        |
| Entrenamiento: analiza el mapa de tu determinación.....                     | 71        |
| <br><b>3. SÍ AL DESEO: ¿QUÉ QUIERES <i>REALMENTE</i>? .....</b>             | <b>73</b> |
| Fase 1: Di adiós a los beneficios ocultos.....                              | 74        |
| Cuando no tienes una vocación clara.....                                    | 74        |
| ¡Socorro!, que llega la queja .....                                         | 77        |
| Los amores condicionados y estables.....                                    | 83        |
| Fase 2: Si no tienes un sueño, identifica qué no quieres.....               | 88        |
| Si quieres tocar el deseo, pon la mente en cuarentena .....                 | 88        |
| La solución está donde menos te lo esperas .....                            | 92        |
| Nuestras compensaciones y autoboticots.....                                 | 95        |
| Fase 3: Da forma a tu deseo .....                                           | 99        |
| Echa los dados y ábrete al mundo de las posibilidades.....                  | 100       |
| Juega para crear monstruos con tomate.....                                  | 103       |

|                                                                     |            |
|---------------------------------------------------------------------|------------|
| Eres sabio. Agudiza tu intuición .....                              | 105        |
| Haz tu striptease particular y sé honesto contigo mismo .....       | 108        |
| Resumen: receta para el deseo .....                                 | 111        |
| Entrenamiento: ¿qué es lo que tú realmente deseas? .....            | 112        |
| <b>4. SÍ A LA CONVICCIÓN O APARTA, QUE VOY .....</b>                | <b>115</b> |
| Fase 4: Confecciona tu propia estrategia <i>prêt-à-porter</i> ..... | 117        |
| Aterriza un plan de acción .....                                    | 117        |
| Quema tus naves con un extintor a mano.....                         | 121        |
| Busca tu «para qué» .....                                           | 125        |
| Ponte en la peor de las situaciones .....                           | 127        |
| Fase 5: Busca recursos hasta debajo de las piedras .....            | 130        |
| Simplifica, simplifica y vuelve a simplificar .....                 | 130        |
| Sí a las fortalezas.....                                            | 133        |
| Monta tu propio sistema de recompensas.....                         | 136        |
| Apóyate en otros para llegar más lejos.....                         | 139        |
| Fase 6: Tenacidad, tenacidad y más tenacidad .....                  | 141        |
| Esparta y la fuerza de voluntad.....                                | 141        |
| Entiende tus hábitos y juega con ellos .....                        | 145        |
| No conduzcas mirando sólo por el espejo retrovisor .....            | 148        |
| Resumen: la receta de la convicción.....                            | 151        |
| Entrenamiento: cómo ganar en convicción .....                       | 152        |
| <b>AGRADECIMIENTOS .....</b>                                        | <b>155</b> |
| <b>LIBROS, VÍDEOS, ARTÍCULOS Y DEMÁS FUENTES</b>                    |            |
| <b>EN LAS QUE ME HE BASADO .....</b>                                | <b>161</b> |