

# ÍNDICE

<b>Introducción. Un viaje muy personal</b> .....	9
<b>Capítulo 1. La magia del carisma y la empatía personales</b>	
<i>Personas imán</i> .....	15
<i>El carisma personal</i> .....	16
<i>Cualidades básicas imprescindibles del carisma personal</i> .....	16
<i>¿Conoces a Josef Ajram?</i> .....	18
<i>La tan deseada madurez emocional</i> .....	20
<i>Indicadores de la madurez emocional</i> .....	21
<i>¿Qué es la empatía?</i> .....	22
<i>Diferencias entre la simpatía y la empatía</i> .....	23
<i>Avances en el estudio cerebral del siglo XX al siglo XXI</i> .....	23
<i>Las neuronas espejo y la sincronía emocional</i> .....	24
<i>Beneficios de la empatía para la vida diaria</i> .....	26
<i>El innovador modelo de un colegio español privado</i> .....	26
<i>Infinitas aportaciones de la creatividad al desarrollo personal</i> .....	27
<b>Capítulo 2. Personas “socialmente elegantes”</b> .....	29
<i>La diferencia entre el valor y el precio</i> .....	29
<i>Estilo y elegancia personal</i> .....	30
<i>Características principales de las “personas socialmente elegantes”</i> ..	31
<i>Personas que imantan socialmente</i> .....	32
<i>Raquel, un caso práctico</i> .....	32
<b>Capítulo 3. Disfrutar buenas relaciones mejora nuestra salud integral</b> .....	39
<i>Importancia del bienestar en la Salud Integral</i> .....	39
<i>Importancia de la amistad para la Clínica Mayo</i> .....	40
<i>La importancia del vínculo visual entre personas y perros</i> .....	41
<i>Importancia de tener una buena relación de amor propio</i> .....	42
<i>Cuando tú y yo ganamos juntos: si ganas tú, gano yo</i> .....	43
<i>Destrezas emocionales básicas para mejorar nuestras relaciones</i> ....	44
<i>Y si aún deseas mejorar más tus relaciones de cualquier tipo</i> .....	45

<b>Capítulo 4. Por qué mejorar las relaciones humanas</b> .....	49
<i>Beatriz ya no trabaja los miércoles</i> .....	49
<i>Cómo nos influimos mutuamente con nuestra conducta</i> .....	50
<i>La personalidad resultado de nuestras interacciones vitales</i> .....	51
<i>Del "yo" al "tú: la comunicación humana"</i> .....	51
<i>Preciso conocerse a sí mismo</i> .....	52
<i>Es clave sentir amor e interés por las otras personas</i> .....	52
<i>Empatizar: ser capaces de ponernos en su lugar</i> .....	53
<i>Practicar el trato humano positivo</i> .....	53
<i>Evitemos el trato negativo personal</i> .....	53
<i>Tampoco debemos desprestigiar ni menospreciar</i> .....	53
<i>Saber aceptar las diferencias individuales de las personas</i> .....	53
<i>Respetar sanamente las diferencias individuales</i> .....	54
<i>Cómo saber indicar y corregir errores y fallos sin dañar</i> .....	54
<i>Cómo actuar ante conflictos o desacuerdos</i> .....	55
<i>Practicar la mejora de las interacciones grupales</i> .....	56
<i>Mejorar las relaciones humanas en todos sus ámbitos</i> .....	56
<i>El gran reto inicial de veintiún días para poder adquirir una nueva conducta</i> .....	57
<i>Sesenta y seis días (66 d.) si quieres mantener el nuevo hábito</i> .....	57
<b>Capítulo 5. Nos socializamos desde que nacemos</b> .....	61
<i>"El Árbol de las relaciones sociales"</i> .....	61
<i>Crecimiento del "Anillo de círculos de confianza"</i> .....	62
<i>Ceremoniales iniciáticos de socialización</i> .....	63
<i>Claves básicas para mejorar tus relaciones interpersonales</i> .....	64
<i>El reto de hacer crecer tu red social</i> .....	65
<i>Ampliando tu red social</i> .....	66
<i>Recomendaciones básicas para ampliar amistades</i> .....	68
<b>Capítulo 6. Algunas recomendaciones fundamentales</b> .....	73
<i>Por qué te proponemos estas recomendaciones</i> .....	73
<i>¿Pero qué hacer si sufro timidez?</i> .....	77
<i>Recomendaciones socializadoras para personas tímidas</i> .....	77
<i>Por mucha necesidad de amistades que tengas, no agobies siendo pesado</i> .....	79

<b>Capítulo 7. Mejorando nuestras relaciones personales</b> .....	81
<i>Sentirse feliz atrae a las personas</i> .....	81
<i>Quien se ama no es egoísta</i> .....	82
<i>Cómo aumentar nuestra felicidad personal</i> .....	83
<i>La rebeldía de Eva por no sentirse querida en su familia</i> .....	88
<i>Ventaja de desarrollar buenas habilidades sociales</i> .....	90
<i>La sorpresa de las amistades de Diego</i> .....	90
<i>Siempre es posible mejorar las habilidades sociales</i> .....	91
<i>Contenidos posibles de los programas de entrenamiento     especializado</i> .....	92
<i>Comencemos ya a mejorar nuestras relaciones</i> .....	93
<b>Capítulo 8. Es bueno ampliar amistades</b> .....	95
<i>¿Cómo saber si mis amistades son verdaderas?</i> .....	95
<i>Razones para aumentar y ampliar nuestro círculo social</i> .....	97
<i>Mantén las actitudes más adecuadas para conocer personas nuevas</i> ..	98
<i>Algunas estrategias para conseguir aumentar nuestras amistades</i> ..	100
<b>Capítulo 9. Amistades: cómo aumentarlas mejorándolas</b> .....	103
<i>El caso de Beatriz</i> .....	103
<i>Ampliando las relaciones de amistad</i> .....	104
<i>Aumentando tu red de amistades</i> .....	104
<i>Recomendaciones prácticas para mejorar tus     relaciones personales</i> .....	106
<i>Nuestro buen amigo Dale Carnegie</i> .....	109
<i>Cinco sencillas y sabias claves para la buena amistad</i> .....	111
<b>Capítulo 10. Relaciones familiares óptimas</b> .....	113
<i>El amplio mundo de las relaciones familiares</i> .....	113
<i>La familia como sistema primario básico de la crianza,     educación y socialización</i> .....	113
<i>El espejo familiar nos refleja y proyecta</i> .....	114
<i>Qué podemos mejorar en nuestras relaciones familiares</i> .....	115
<i>Si yo mejoro es más probable que los demás mejoren</i> .....	115
<i>Algunas recomendaciones para mejorar las relaciones familiares</i> ..	116
<i>La llamada Ley de Atracción Especular y su valor en la familia</i> .....	120
<i>Propuestas para que mejores tus relaciones familiares</i> .....	124

<b>Capítulo 11. Parejas con confianza</b> .....	127
<i>Disfrutar para no sufrir por amor</i> .....	127
<i>Amando sin dolor, disfrutar amando</i> .....	128
<i>¿Qué significa confiar en la pareja?</i> .....	128
<i>¿Fidelidad emocional o fidelidad sexual?</i> .....	129
<i>Distintas características de la confianza en la pareja</i> .....	129
<i>Cuando hay celos en la pareja</i> .....	132
<i>Cuáles son los principales enemigos de la pareja</i> .....	135
<b>Capítulo 12. Parejas: mejorando nuestras relaciones</b> .....	143
<i>Diferencias en las relaciones de pareja</i> .....	143
<i>Amarse sanamente desde el respeto y en libertad</i> .....	143
<i>Todas las personas deseamos mejorar nuestras relaciones</i> <i>de pareja</i> .....	144
<i>Algunas características de las parejas felices</i> .....	145
<i>Los infinitos placeres de la sexualidad en la pareja</i> .....	147
<i>De la novedad a la monotonía sexual en la pareja</i> .....	148
<i>Éxtasis, orgasmos y placeres diversos</i> .....	152
<i>Complicidades sincronizadas, fusionadas</i> .....	153
<i>Amor, pasión, sexualidad y mucho más</i> .....	153
<i>Múltiples propuestas para evitar caer en la monotonía sexual</i> .....	154
<b>Capítulo 13. Sobre la mediación</b> .....	161
<i>Los conflictos humanos son normales</i> .....	161
<i>Qué es la mediación</i> .....	161
<i>Ventajas de la mediación</i> .....	162
<i>Ámbitos posibles donde puede realizarse la mediación</i> .....	163
<i>Especialización de quienes fomentan la mediación</i> .....	164
<b>Bibliografía básica de consulta</b> .....	165