



**TODOS:** Stephen Covey, José Antonio Marina, Juan Mateo, Paolo Coelho, Juan Planes, Jorge Bucay, Santiago Álvarez de Mon, Abel Cortesse, Ramiro Calle, Jorge Lis, Vicens Castellano, Michael Jordan, Eduardo Punset, Irene Villa, Jack Canfield, Jaume Soler y Mercé Conangla, ...

**INVITAN A REFLEXIONAR ACERCA DE TODO:** Cerebro. Inteligencia Emocional y Social. Equilibrio interior. Éxito y Fracaso. Autoestima. Medios de Comunicación. Metas. Actitud. Fundamentos. Afán de Superación. Liderazgo. Gestión eficaz del Tiempo. Dominio del Pensamiento. Bienestar. Saber Vivir el Instante. Pensamiento en Equipo... en definitiva **UNA INVITACIÓN A LA MULTIPLICACIÓN DE PREGUNTAS, VERDADERO GÉRMEN DEL CONOCIMIENTO.**

Vivimos en la sociedad de la información, pero no estoy seguro que hayamos traspasado las puertas que permiten acceder a la sociedad del conocimiento. Este paso requiere un uso inteligente del cerebro humano, aquel que nos permite filtrar, ordenar, priorizar y utilizar la ingente cantidad de datos que llegan a nuestro poder. En esa brecha creciente e insondable entre información e inteligencia selectiva, se asienta una de las fuentes del estrés, un señor venido a más que amenaza con arruinar nuestra existencia. Con excepción de algunos referentes ejemplares, la duda se transforma en certeza si reflexiono sobre la sociedad de la sabiduría. ¿Cuántos alumnos perseveran en la endiablada y apasionante asignatura del arte de vivir? ¿Cuántas personas se interrogan por sus señas últimas de identidad, por la esencia de su naturaleza y condición? ¿Cuántos, desde su innata sociabilidad, no quedan ahogados en las garras de una masa uniforme y estandarizada? ¿Cuántos se atreven a "practicar" y hasta dominar el arte de morir, disciplina imprescindible para exprimir el regalo de la vida?

En mayor o menor medida todas estas cuestiones subyacen al valiente y decidido texto de Manuel Conde.

**Del prólogo de Santiago Álvarez de Mon, Profesor del IESE, asesor e empresas y escritor**

Quando nos acercamos al estudio de las filosofías orientales, quedamos fascinados por las propuestas que ponen a nuestra disposición para entender y descifrar la condición humana, tan limitada y atrapada en preguntas sin respuestas claras: ¿Quién soy yo? ¿Por qué he nacido? ¿Tiene alguna finalidad mi existencia? ¿Por qué tengo que desaparecer de este mundo cuando quiero perpetuarme? ¿Qué existe después de la muerte?

Buscamos satisfacer nuestra curiosidad existencial y sin embargo nos encontramos con un futuro de incertidumbre, tratando de controlarlo para no sufrir. Todo en vano, ya que la vida nos indica que nada perdura, todo es impermanente. Nos aferramos a lo que deseamos, pero el apego genera sufrimiento y no produce la felicidad deseada.

Con un rigor nunca antes conocido, la India y sus pensadores más eminentes, se han adentrado a analizar y descubrir los condicionamientos del ser humano a fin de buscar la libertad, por medio de la exploración de los múltiples mecanismos de nuestra conciencia individual, para llevarnos a desentrañar el misterio de la psique, mente o todo aquello que configura nuestra realidad psicofísica.

Manuel Agulla (Madhana)

## ÍNDICE VOLUMEN IV

### Inteligencia y Equilibrio Emocional: Caminando al éxito

#### • 1. Anatomía de la estabilidad emocional

- 1.1. El sendero de la inteligencia emocional
  - 1.1.1. El cerebro. Paseando sus peculiaridades
  - 1.1.2. ¿Qué es la inteligencia emocional?
  - 1.1.3. Todo un síntoma
  - 1.1.4. Superavit emocional
    - 1.1.4.1. Talento
  - 1.1.5. Deficit emocional
    - 1.1.5.1. Excusas

#### • 2. Nutrientes sagrados de la salud emocional

- 2.1. La autoridad de la comunicación
- 2.2. Recursos para el dialogo
- 2.3. Simplificar. Reducir el equipaje mental
- 2.4. La productividad de la escucha
- 2.5. La gestión del conflicto
- 2.6. Amistad
  - 2.6.1. Personas nutrientes (sanas)
  - 2.6.2. Personas contaminantes (insanas)
- 2.7. Sentido del humor.
- 2.8. Deporte
  - 2.8.1. Disciplinas orientales
    - 2.8.1.1. Tai-chi, por Eduardo Méndez
    - 2.8.1.2. Yoga, por Manuel Agulla (Madhana)

#### • 3. Equilibrio interior

- 3.1. Conociéndolo
- 3.2. Hazte a ti mismo
- 3.3. Seguridad y firmeza interior
  - 3.3.1. Serenidad. La quietud interior
- 3.4. Querer lograr en vez de querer crecer
  - 3.4.1. Dinero. Afecto necesario
- 3.5. Contaminación y curación emocional
  - 3.5.1. Apego y desapego
  - 3.5.2. Asertividad
  - 3.5.3. Autoestima. La vida no empieza hasta que uno la resalte
  - 3.5.4. Perfección e imperfección
  - 3.5.5. Soledad ¿Asociarse o desvincularse?
  - 3.5.6. Elegimos ¿vivir? o ¿ser vividos? Someterse al que dirán