

ÍNDICE

Introducción: Las cinco macrodestrezas	11
--	----

Macrodestreza I: Aspiración Hacer que prenda el sentido de misión

1. Vivir alineados	25
2. Definir su sueño	37

Macrodestreza II: Motivación Intensificar y mantener la intención

3. Poner fin al autosabotaje	59
4. El mito de la “falta de fuerza de voluntad”	79
5. Impulsores de la motivación programados y diferidos en el tiempo	99

Macrodestreza III: Proyección Vincular el hoy al mañana

6. Vivir con un pie en el mañana	117
7. Cuando las necesidades a corto plazo se dan de bruces con las metas a largo	137

Macrodestreza IV: Inclusión Involucrar a los demás

8. Convertir la resistencia en apoyo	149
9. Convertir el apoyo en participación	165

Macrocrestreza V: Aplicación
Cultivar el hábito de forjar sueños

10. El poder de las cosas pequeñas genera una gran diferencia	187
Sobre los autores	201