Índice

Introducción 13

1. De los puntos débiles a los superpoderes 17
Conócete a ti mismo 17
El río sigue siendo el mismo, pero el agua cambia constantemente 18
Somos lo que hacemos repetidamente 20
Nuestros patrones de conducta: ¿límites o recursos? .. 22
En busca del superpoder perdido 23
Cómo utilizar este libro 25
Ejercicios preparatorios 27

2. El inseguro: no me fío de mí mismo 29
¿Soy una persona insegura? 34
El superpoder de la persona insegura 35
Ejercicios para recuperar el superpoder 36

3. El catastrofista: si algo puede salir mal, saldrá mal ... 41
¿Soy un catastrofista? 45
El superpoder del catastrofista 46
Ejercicios para recuperar el superpoder 47

4. El perfeccionista: si no soy perfecto, soy deficiente ... 51
¿Soy un perfeccionista? 57
El superpoder del perfeccionista 60
Ejercicios para recuperar el superpoder 61

5. El moralizador: yo sé lo que es correcto 65
¿Soy un moralizador? 71
El superpoder del moralizador 73
Ejercicios para recuperar el superpoder 74

6. El presunto impostor: antes o después me descubrirán 77
¿Soy un presunto impostor? 83
El superpoder del presunto impostor 84
Ejercicios para recuperar el superpoder 86

7. El vencedor: la imagen antes que nada 89
¿Soy un vencedor? 94
El superpoder del vencedor 95
Ejercicios para recuperar el superpoder 97

8. El eterno estudiante: ¡esperemos que no me lo pregunten a mí! 103
¿Soy un eterno estudiante? 108
El superpoder del eterno estudiante 109
Ejercicios para recuperar el superpoder 110

9. El camaleón: la necesidad de gustar a toda costa ... 115
El «complaciente»: si me adapto, gustaré a todos 117
El «defectuoso»: los demás solo me querrán si me adapto 119
¿Soy un camaleón? 121
El superpoder del camaleón 123
Ejercicios para recuperar el superpoder 125

10. El pasivo-agresivo: obedezco, pero no cumplo 129
¿Soy un pasivo-agresivo? 134
El superpoder del pasivo-agresivo 136
Ejercicios para recuperar el superpoder 137

11. El altruista patológico: yo te cuido 141
El sacrificador: «lo hago solo por ti» 144
El indispensable: «si te conquisto, no podrás renunciar a mí» 145
¿Soy un altruista patológico? 147
El superpoder del altruista patológico 148
Ejercicios para recuperar el superpoder 150

12. El desconfiado: fiarse está bien, pero no fiarse es mejor 155
El rechazador: rechazar por miedo a ser rechazados ... 158
El cauteloso: «todo lo que digo podrá ser usado en mi contra» 159
El dominante: vence quien golpea primero 160
¿Soy un desconfiado? 161
El superpoder del desconfiado 162
Estrategias para recuperar el superpoder 164
Ejercicios para recuperar el superpoder 165

13. El hedonista: cada oportunidad que dejas escapar, se pierde 169
¿Soy un hedonista? 175
El superpoder del hedonista 176
Ejercicios para recuperar el superpoder 177

Conclusiones 181
Bibliografía 183