

Índice

Introducción	14
--------------------	----

<i>Prólogo para estudiantes: ¿estás muy asustado?</i>	<i>14</i>
---	-----------

<i>Prólogo para padres: vigila, no vaya a ser que el amor por tus hijos les arruine la vida</i>	<i>18</i>
---	-----------

<i>Prólogo para profesores: ¿eres consciente del poder que tienes?..28</i>	
--	--

<i>El origen de este libro: mi experiencia personal y una investigación de (casi) veinte años.....</i>	<i>32</i>
--	-----------

<i>Svadharma: un método para acertar en la elección de carrera o profesión</i>	<i>43</i>
--	-----------

¿Qué estudio? Tu primera decisión importante	45
--	----

<i>Necesito que te centres</i>	<i>45</i>
--------------------------------------	-----------

<i>¿Realmente es importante lo que eliges estudiar?.....</i>	<i>46</i>
--	-----------

a. Los estudios y el modo de verse a uno mismo	48
--	----

b. Los estudios y el modo de ver al mundo y a los demás.....	49
--	----

c. Los estudios y el modo de ‘ganarse la vida’	52
--	----

d. Los estudios y tu desarrollo personal.....	55
---	----

e. Los estudios y tu aportación al mundo	56
--	----

¿Elegirás tú quién quieres ser, o lo hará otro por ti?..... 57

a. Elegir es un lujo.....57

b. No puedes no elegir58

c. Que no elijan tus padres por ti62

d. Que el miedo no elija por ti65

e. Que tu ignorancia no elija por ti: los espejismos.....69

Antes de elegir tus estudios, debes reflexionar 70

¿Y si el trabajo fuera más de lo que crees? Los 4 pilares del buen trabajo..... 71

a. El trabajo es una fuente de ingresos: necesidades materiales76

a.1 ¿Tener más cosas te va a hacer más feliz?77

a.2 Sin cubrir las necesidades básicas es difícil ser feliz.....84

a.3 No por ‘forrarte’ vas a ser feliz87

a.4 Si sólo buscas obtener dinero de tu trabajo, te vas a equivocar 92

b. El trabajo como medio de desarrollo personal e intelectual.....94

c. El trabajo y tu aportación a la sociedad.....97

d. *Svadharm*a: eres feliz cuando tu trabajo coincide con el sentido de tu vida 101

Talento, vocación y misión: ¿elegir o descubrir la profesión?108

- a. El talento como don que podemos descubrir108
- b. La vocación como llamada que puede ser escuchada111
- c. Descubrir nuestros talentos para elegir la vocación adecuada .113
- d. ¿Y si tengo más de un talento?115

**El método *Svadharna* para descubrir y elegir la profesión
que te hará feliz 118**

a. Vamos a descubrir tu vocación:.....120

- 1. ¿Sientes alguna llamada?121
- 2. ¿Cómo eres?126
- 3. ¿Qué cosas se te dan bien?132
- 4. ¿Cuáles son tus hobbies?141
- 5. ¿Cómo son los amigos con los que pasas más tiempo?144
- 6. ¿Sobre qué te gusta hablar durante horas?147
- 7. Además de a tus amigos, ¿a quiénes sigues en redes sociales? 149
- 8. ¿Qué libros lees?.....153
- 9. ¿Qué te regala quien te quiere hacer feliz?156
- 10. ¿A qué te dedicarías si el dinero no importara?.....159
- 11. Piensa en tu muerte: ¿cómo te gustaría haber vivido?163

b. ¿Cómo quieres vivir? ¿Qué necesitas para ser feliz?.....167

- 1. Vivienda176
- 2. Familia.....179

3.	Ingresos y nivel de gasto	183
4.	Tiempo libre	186
5.	Estrés	190
6.	Cultura, aprendizaje y desarrollo personal	192
c.	<i>Requisitos básicos de tu trabajo</i>	<i>193</i>
1.	¿Qué es lo que no vas a tolerar en tu trabajo?	194
2.	¿Qué es lo mínimo que vas a exigir a tu trabajo?.....	197
3.	¿Emprender o trabajar para otro?	198
4.	¿Teletrabajo o trabajo presencial?.....	200
5.	¿Viajar o no viajar?.....	204
6.	¿Qué horario de trabajo me conviene?	205
d.	<i>¿Qué opciones tienes? Carreras y profesiones que te encajan</i> <i>208</i>	
1.	¿Qué carreras existen?	208
2.	¿Dónde tendré que estudiar? Universidades y medias	210
3.	¿Qué asignaturas tendré que estudiar? Planes de estudios.....	212
4.	¿En qué tendré que trabajar? Salidas profesionales	213
5.	¿Encontraré trabajo? Empleabilidad y tasa de paro.....	216
6.	¿A qué salario puedo aspirar? Rango salarial.....	218
7.	Linkedin, Twitter y foros profesionales: pregunta a quienes ya están trabajando.....	220
8.	Participa en talleres, cursillos y eventos profesionales	223
9.	¿Qué aportarás al mercado y a la sociedad?.....	224
10.	¿Crees que este trabajo te hará feliz por sí mismo?	225

Recapitulemos: ¿qué vas a elegir?	227
Después de elegir, toca trabajar por tu sueño	235
¿Y si te has equivocado? ¿Y si cambias? Reinvéntate .	240
Si todavía no has encontrado tu vocación, escíbeme. Y si la has encontrado, también.	247
Bibliografía recomendada	249