

## Índice

1. ¿Qué es una actitud? 1
2. Y tú ¿cómo andas en eso de las actitudes? 12
3. Actitudes de triunfadores —¿cuáles son? 19
4. Amo la vida en todas sus dimensiones 21
5. Acepto, me equivoqué 29
6. Soy un ser social 37
7. Yo soy mi motivación principal 47
8. Aprovecho cada momento 56
9. No creo saberlo todo 64
10. Nadie sube o baja mi autoestima 67
11. Mi cuerpo es maravilloso, de verdad 73
12. Toma tu tiempo para calmar te y pensar 81
13. Yo decido, esa es la diferencia 89
14. La alegría me da vida y salud 95
15. Soy una persona agradecida 101
16. Tengo mucha fe y esperanza 106
17. Desarrollo mi espiritualidad 112
18. Es mi vida 117