

INDICE

Prólogo	9
Capítulo 1. Usted también puede Vivir de Riley	13
Un estupendo momento para pasear	13
Ocio: lo contrario al trabajo pero no del todo	14
Las ilusiones del tiempo de ocio, la jubilación y las loterías	15
Dos maneras de tomárselo con calma	18
La vida de Riley puede ser elusiva	21
El agente de Bolsa en paro vive la vida de Riley	22
El secreto de Riley	23
Capítulo 2. Lo que se ve es lo que se Consigue	27
Pensando en un cambio	27
Los perros viejos pueden aprender trucos nuevos	28
En el mundo de los ciegos, el tuerto es el rey	30
¿Está prestando atención?	31
La percepción lo es todo	34
Sólo los locos y los muertos no cambian	35
Redescubra su creatividad	36
Diecisiete principios de la creatividad	36
Pensadores que creen que la tierra es plana en un mundo redondo	37
Capítulo 3. La Moral del Trabajo es lo Moral de los Esclavos	39
Pensando en el trabajo	39
La ética protestante arruinó una cosa buena	40
No trabaje simplemente porque es ético hacerlo	42
La ley de los resultados decrecientes	44
Un país que se ha vuelto loco con la ética laboral	45
El trabajo duro mata	46
La filosofía de Bart Simpson es esperanzadora	47
Holgazanear es para los grandes triunfadores	47
Por qué los mendigos contribuyen a la sociedad	48
Ser un yuppie es ser un fracaso con éxito	49
¿Es su vida materialista?	50
Qué quiere decir realmente la <> en el concepto de PNB	51
La verdadera medida del éxito de una nación	52
Respetando el medio ambiente	52
Hacia una vida mejor, trabajando menos	54
La verdadera esencia de la vida	55
Capítulo 4. Trabajar Menos, Simplemente porque es más Sano	57
La trampa si queso	57
¿Sabe quién es?	58
La ignorancia está muy extendida en el mundo empresarial actual	60
Ve a la cárcel y vive más años	62
El tonto de Jorge no era tan tonto	63
El ocio está de moda; la adición al trabajo está pasado de moda	64
Los amantes del ocio pueden ayudar a reducir el paro	65
Para ser un trabajador de gran efectividad, trabaje menos y diviértase más	66
Los adictos al ocio se lo pasan mejor	69

Por qué debe ser usted un experto del ocio	73
Despídase a usted mismo si su jefe no lo hace	75
¿Está escuchando su llamada?	80
El trabajo seguro es el paraíso del tonto	83
Tener su pastel y además comérselo	85
El placer de no trabajar de nueve a cinco	88
Capítulo 5. Sin Trabajo: La Verdadera Prueba para Conocerse a si Mismo	91
El momento de su vida para tener el tiempo de su vida	91
Escribiendo un nuevo libro de su vida	92
Redescubrimiento sui verdades esencia	94
Un nuevo paradigma para el éxito	95
Recordando los magníficos trabajos que en realidad no fueron tan magníficos	97
Veinticinco razones para que no le guste el típico lugar de trabajo	98
Tres necesidades que debe satisfacer en su tiempo de ocio	100
Hacer del ocio un profesión	105
Capítulo 6. Alguien me está Aburriendo, creo que soy yo	109
Una enfermedad extremadamente aburrida	109
Cómo resultar realmente aburrido a los demás	111
La verdadera causa del aburrimiento	113
La regla fácil a vida	114
Soportar a personas que serían capaces de aburrir hasta a un santo	116
Si tiene un trabajo aburrido, acabará aburriéndote	117
No hay que ser rico para disfrutar de un periodo sabático	118
Chico, tienes suerte de tener problemas	120
Arriesgando su aburrimiento	122
Sólo los tontos tienen miedo de estar locos	123
Atrévase a ser diferente	124
Capítulo 7. Encender el Fuego en Lugar de Dejarse Calentar por él	127
Bailando el baile de la motivación	127
¿Está lo suficientemente motivado como para leer esto?	128
Las rocas son duras, el agua está mojada y la motivación escasa no le proporciona ningún tipo de satisfacción	129
Motivarse a sí mismo para subir por la escalera de Maslow	132
¿Desea lo que cree que desea?	137
Desafiar a sus deseos	138
Hacer crecer un árbol del ocio	139
Actividades para incluir en su árbol de ocio	145
Luchando por conseguirlo	147
Capítulo 8. La Dinámica Inactivo no le Llevará a Ninguna Parte	151
Puede que viva la vida, pero ¿esta vivo?	151
Una cuestión más mental que argumental	154
Ver la televisión le puede matar	155
No engorde demasiado en los intermedios	156
¿Está haciendo uso de todas las excusas que conoce para no hacer ejercicio?	158
Las mentes inteligentes hacen preguntas absurdas	163
Sea un viajero en lugar de un turista	164

Intente leer, escribir o...	166
Acción es elocuencia	168
Capítulo 9. Zen era el Presente	171
Ahora y solamente ahora tiene el presente	171
Adueñándose del momento	172
Tiempo es felicidad	175
En resumidas cuentas, nada importa, y aunque importase, qué más da	177
Dejar de controlar para controlar	180
No planee ser espontáneo	181
Vivir siempre feliz, viviendo el día a día	183
El humor no es una cuestión de risa	184
El principal objetivo es el proceso	186
Capítulo 6. Es Mejor estar solo que mal Acompañado	189
El secreto de estar solo está guardado adentro	189
Para disfrutar de estar solo hay que tener la autoestima bastante alta	192
No se limite a apartarse de las personas negativas: ¡corra!	193
Estar solo en su árbol	196
Un día artístico para celebrar estar solo	198
Déle una oportunidad a la soledad	200
La soledad es para los sofisticados	201
Capítulo 11. Ser un Aristócrata con Poco Dinero	205
Ponga el dinero en su lugar	205
Cuando suficiente nunca es bastante	206
Cómo el tener más dinero se puede convertir en otro de sus problemas	208
El dinero puede no ser el mejor seguro financiero	211
Si el dinero no hacer feliz a la gente, entonces ¿por qué?	213
Independencia financiera con poco dinero	216
Una teoría para jugar o trabajar con ella	218
Aprecie lo que tenga y sea rico	222
Actividades baratas propias de la realeza	225
Capítulo 12. El Final Acaba de Empezar	229
No se termina que se termina	229
Por qué los individuos que viven una vida creativa no necesitan una segunda infancia	231
El mundo interior del ocio	233
Del dicho al hecho hay un buen trecho	235
La vida empieza en su ocio	238
Bibliografía y lectura recomendadas	241
Sobre el autor	243