

## INDICE

<b>Prologo</b>	9
<b>Prefacio</b>	11
<b>Recomendaciones para usar este manual</b>	15
<b>Introducción</b>	17
<b>1</b>	
<b>Proyecto de vida</b>	19
¿Qué es planeación de vida?	21
¿Por que es importante?	24
Relación tiempo-vida	26
Uso de nuestro tiempo	27
<b>2</b>	
<b>¿Qué eres y quien quieres ser?</b>	33
¿Quién eres?	35
¿Quién quieres ser?	53
<b>3</b>	
<b>Crisis y confrontación de la vida media</b>	59
Paz y bienestar	61
<b>4</b>	
<b>Crecimiento, desarrollo y autorrealización</b>	71
Necesidades del ser humano	73
Autorrealización	76
Motivación de logro	79
<b>5</b>	
<b>Para que estas aquí</b>	85
Lo que deseas hacer con tu vida; oportunidades de cambio y crecimiento	87
Para que estas aquí	90
Valores y motivación	91
Visualización del futuro y la aceptación de ti mismo	93
Tus prioridades	95
<b>6</b>	
<b>Tus objetivos de vida</b>	107
Claridad de tus objetivos	109
Objetivos de salud y vida	110
Objetivos familiares	114
Planeación estratégica	121
<b>7</b>	
<b>Plan de carrera</b>	129
La plantación del desarrollo individual y la planeación estratégica de las organizaciones	131
Orientaciones que has dado a tu carera profesional hasta hoy	138
Diagnostico de las diferentes etapas y desafíos que se presentan en un plan de carrera	141
Nuevas posibilidades para tu plan de carrera	145
<b>8</b>	
<b>Plan de acción</b>	155
Planes de acción. Tus compromisos	157
Seguimiento del plan de acción	161

Uso de tiempo-vida	164
Hábitos	166
<b>Conclusiones</b>	169
<b>Bibliografía</b>	182