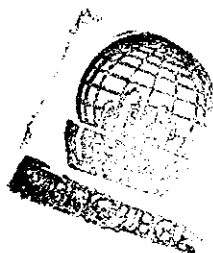


# Índice



<i>Introducción</i> . . . . .	7
1. El desafío de los cambios . . . . .	9
2. Imponer los cambios . . . . .	22
3. Cambio planificado . . . . .	34
4. Tensión y desgaste . . . . .	48
5. Estrés relacionado con el trabajo . . . . .	60
6. Afrontar el estrés . . . . .	69
7. Las Imágenes Racionales Emotivas . . . . .	83
8. Buena administración del tiempo . . . . .	94
9. El Principio de Pareto . . . . .	107
10. Delegar responsabilidades . . . . .	123
11. Establecer metas para la vida . . . . .	140
12. Objetivos para toda la vida . . . . .	153
13. La actitud del vencedor . . . . .	166
14. Primeros pasos . . . . .	175
<i>Bibliografía recomendada</i> . . . . .	189