

# SUMARIO

Prólogo .....	9
<b>1.- La revisión del concepto de la felicidad .....</b>	<b>12</b>
Introducción .....	12
Repaso .....	18
Las raíces del descontento .....	22
Los escudos de la cultura .....	26
Recuperar la experiencia .....	34
Vías de liberación .....	40
<b>2.- La anatomía de la conciencia .....</b>	<b>45</b>
Los límites de la conciencia .....	52
La atención como energía psíquica .....	56
Entrar en la personalidad .....	60
El desorden en la conciencia: la entropía psíquica .....	64
Orden en la conciencia: flujo .....	68
La complejidad y el crecimiento de la personalidad .....	71
<b>3.- El disfrute y la calidad de la vida .....</b>	<b>74</b>
Placer y disfrute .....	77
Los elementos del disfrute .....	81
La experiencia autotélica .....	109

*Fluir (Flow)*

<b>4.- Las condiciones del flujo .....</b>	115
Actividades que producen flujo .....	116
Flujo y cultura .....	124
La personalidad autotélica .....	133
La gente del flujo .....	142
<b>5.- El cuerpo en flujo .....</b>	148
Más alto, más rápido, más fuerte .....	151
La alegría del movimiento .....	155
El sexo como flujo .....	157
El control definitivo: el yoga y las artes marciales .....	161
El flujo producido por los sentidos: el goce de ver .....	166
El flujo de la música .....	168
El disfrute del gusto .....	174
<b>6.- El flujo del pensamiento .....</b>	180
La madre de la ciencia .....	185
Las reglas de los juegos mentales .....	191
El juego de las palabras .....	196
Favorecer a Clío .....	201
Las delicias de la ciencia .....	204
Amar la sabiduría .....	210
Aficionados y profesionales .....	212
El desafío de aprender durante toda la vida .....	215
<b>7.- El trabajo como flujo .....</b>	217
Trabajadores autotélicos .....	218
Trabajos autotélicos .....	229
La paradoja del trabajo .....	237
El derroche del tiempo libre .....	244
<b>8.- Disfrutar de la soledad y de los demás .....</b>	247
El conflicto entre estar solo y estar con otros .....	248
El dolor de la soledad .....	253
Vencer la soledad .....	260

El flujo y la familia .....	264
Disfrutar con los amigos .....	278
La comunidad más amplia .....	285
<b>9.- Engañar al caos .....</b>	<b>288</b>
Las tragedias transformadas .....	289
Manejar el estrés .....	296
El poder de las estructuras disipativas .....	300
La personalidad autotélica: resumen .....	311
<b>10.- La elaboración del significado .....</b>	<b>319</b>
Lo que significa el significado .....	321
Cultivar el propósito .....	325
Forjar la resolución .....	332
Recuperar la armonía .....	338
La unificación del significado en los temas vitales .....	342
Notas .....	358
Referencias .....	415