

Inhalt

Prólogo conmemorativo por las 35 ediciones de

El mundo amarillo 5

Prólogo: «Cuidado, este libro es Albert, si entras en él,
no querrás salir» 7

Mi inspiración 10

¿El porqué de este libro? 12

PARA EMPEZAR ...

El mundo amarillo

¿Dónde nace? 17

¿Qué es el mundo amarillo? 21

PARA SEGUIR ...

Lista de descubrimientos para convertir tu mundo
en amarillo

Primer descubrimiento: «Las pérdidas son positivas» 27

Segundo descubrimiento: «No existe la palabra dolor» 33

Tercer descubrimiento: «Las energías que aparecen a los
treinta minutos son las que solucionan el
problema» 39

Cuarto descubrimiento: «Haz cinco buenas preguntas al
día» 44

Quinto descubrimiento: «Muéstrame comó andas y te
mostraré cómo ríes» 48

Sexto descubrimiento: «Cuando estás enfermo llevan un
control de tu vida, un historial médico. Cuando estás
viviendo, deberías tener otro. Un historial vital» 53

Inhalt 187

- Séptimo descubrimiento: «Hay siete consejos para ser feliz» 59
- Octavo descubrimiento: «Lo que más ocultas, es lo que muestra más de ti» 64
- Noveno descubrimiento: «Junta los labios y sopla» 67
- Décimo descubrimiento: «No tengas miedo de ser la persona en la que te has convertido» 70
- Undécimo descubrimiento: «Encuentra lo que te gusta mirar y míralo» 74
- Duodécimo descubrimiento: «Comienza a contar a partir de seis» 77
- Decimotercer descubrimiento: «La búsqueda del sur y del norte» 81
- Decimocuarto descubrimiento: «Escúchate enfadado» 83
- Decimoquinto descubrimiento: «Hazte pajas positivas» 86
- Decimosexto descubrimiento: «Lo difícil no es aceptar cómo es uno, sino cómo es el resto de la gente» 88
- Decimoséptimo descubrimiento: «El poder de los contrastes» 90
- Decimoctavo descubrimiento: «Hiberna veinte minutos» 94
- Decimonoveno descubrimiento: «Busca a tus compañeros de habitación del hospital fuera de él» 97
- Vigésimo descubrimiento: «¿Quieres tomarte un REM conmigo?» 102
- Vigesimoprimer descubrimiento: «El poder de la primera vez» 105
- Vigesimosegundo descubrimiento: «Truco para no enfadarse jamás» 108

- Vigesimotercer descubrimiento: «Gran truco para saber si quieres a alguien» 111
23 descubrimientos que sirvieron para enlazar dos edades: de los catorce a los veinticuatro años 113

PARA VIVIR ...

Los amarillos

- Los amarillos 119
¿Cómo encontrar a los amarillos y cómo distinguirlos? 137
Batería de preguntas amarillas 146
Conclusiones sobre los amarillos 154

Y DESCANSAR ...

El fin amarillo

- El fin amarillo 159

EPÍLOGO ... 167

- Editorische Notiz 169
Literaturhinweise 171
Nachwort 173