

Inhalt

Prólogo conmemorativo por las 35 ediciones de <i>El mundo amarillo</i>	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 cómo 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

- 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 ...

Editorische Notiz	169
Literaturhinweise	171
Nachwort	173