

Paz vital, plenitud y placer de vivir.

Los valores de la logoterapia,

Ediciones Paidós, Barcelona / Spanien, 2001, S. 148

Sumario

ESTILO DE VIDA Y BIENESTAR

Estilo de vida para trastornos psicossomáticos

Hábitos: módulos de estilo de vida	11
Hábitos malditos y hábitos benditos	16
Cambiar eslabones en la cadena de hábitos	20
La más interior de las voces interiores	23
Ritmos buenos para vivir	28
Dormir, comer, moverse	32
<i>Ora et labora</i> : una receta sabia	39
Cultivar amistad contra la soledad	44
Celebrar cuando toque	50
Un aforismo en el templo de Delfos	53
«Mala» actividad, «mala» pasividad	60
Bienaventuranzas humorísticas	67
Anexo: <i>Mysterium caritatis</i>	69

ABUNDANCIA DE VALORES Y ALEGRÍA DE VIVIR

Logoterapia para depresiones y crisis de sentido

Cuando parece que la vida no tiene sentido	79
Una dimensión «descontenta»	80

Un ejemplo: el ejercicio profesional	82
Nuestra motivación primaria	85
La depresión noógena	87
Límites con otras formas de depresión	89
Terapéutica de la depresión noógena	92
Ejemplo de la «estimulación del inicio»	95
Ejemplo de la «estimulación de la visión»	98
Ejemplo de la «estimulación de la confianza»	102
Satisfacción del sentido, estado afectivo y estado inmunológico	105
«Noo-psicosomático»	108
De la falta de sentido a la muerte	111
El miedo al futuro como crisis noógena	114
Una estatua en un bloque de mármol	117
Impedir la claudicación	121
Habilitar un objetivo en la vida	124
Un testimonio	127
El miedo al futuro como crisis neurótica	129
El miedo insensato y la confianza en un «sentido superior» .	132
Comentarios sobre el caso	137
Sobre el aumento de las depresiones	139
El punto de vista logoterapéutico	143
Otras obras de la autora	147