

# Sumario

La logoterapia de Viktor E. Frankl. Una visión de conjunto . . . . .	11
Cinco hábitos saludables . . . . .	27
Celebrar los buenos momentos de la vida . . .	53
Soportar los malos momentos de la vida . . . .	77
Cómo salir de las «trampas» . . . . .	97
Dos historias ejemplares . . . . .	119