

## CONTENIDO

<i>Introducción</i> .....	9
---------------------------	---

### MANTENER EL EQUILIBRIO

El equilibrio entre la tacañería y el despilfarro .....	13
El equilibrio entre la falta de autoestima y la arrogancia .....	16
El equilibrio entre el cuidado de sí mismo y la solicitud por los demás ....	19
Las expectativas que ponemos en los demás .....	21
No indignarse tanto.....	23
Aceptar nuestra mediocridad .....	25
Las expectativas que los demás ponen en nosotros .....	27

### TRATAR A LA CREACIÓN CON CUIDADO

Sostenibilidad en el trato con la creación .....	31
Sostenibilidad en el trato con nosotros mismos .....	32
Lo suficiente no basta .....	35
Medida para nuestro trabajo, medida para nuestras fuerzas .....	36
Disciplina y orden .....	37
La correcta medida de tiempo .....	40
Vivir con ritmo .....	41
La fuerza de los ritos .....	44
Concentrarse en un asunto .....	47
Encontrar el propio centro .....	48
<i>Discretio</i> : un término básico con múltiples facetas.....	51
<i>Discretio</i> en el trato con las personas .....	53
Discernir lo importante de lo que no lo es.....	54
Reflexión sobre lo esencial .....	55

Vigilancia y atención .....	57
La humildad como una forma de valentía .....	61

LO QUE EL SER HUMANO NECESITA

Reflexión sobre el misterio de la condición humana .....	67
Entregarse al trabajo .....	69
No medir las propias necesidades por las necesidades de los demás .....	71
¿Qué es lo que me enriquece? .....	73
Confiar en uno mismo, no dejarse llevar .....	76
Tener los pies en el suelo .....	79
Bueno es mejor que perfecto .....	81
Belleza y medida .....	85
«¡Cuántas cosas que no necesito!» .....	86
<i>Conclusión</i> .....	89
<i>Bibliografía</i> .....	93