

CÓMO SER FELIZ A MARTILLAZOS



IÑAKI DOMÍNGUEZ

CÓMO SER FELIZ
A MARTILLAZOS
Manual de antiayuda



© Iñaki Domínguez, 2018
© De la presente edición: Editorial Melusina, s.L.

www.melusina.com

Primera edición: noviembre de 2018
Reservados todos los derechos de esta edición.

Corrección de galeradas: Albert Fuentes
Fotocomposición: Carolina Hernández Terrazas

ISBN: 978-84-15373-67-4
Depósito legal: TF.944-2018

Impresión: Estugraf s.L.
Impreso en España

CONTENIDO

1. Mi filosofía de la acción	7	
2. Precedentes clásicos de la autoayuda: los estoicos		11
3. El coach como sofista: dos entidades paralelas		31
4. Autoayuda: narcisismo recalcitrante e introversión		43
5. ¿Cómo escapar de un círculo vicioso? Superar el falso amor narcisista	61	
6. ¿Qué son las ideas? ¿En qué medida nos condicionan nuestras ideas?	77	
7. El racionalismo como ideología dominante		89
8. Una acción dirigida en el mundo	103	
9. Relación entre el miedo a la acción y el dolor		109
10. Dos formas de conocimiento: intelectual y experiencial	117	
11. La acción metamorfoseada en trabajo		129
12. Conclusiones	135	

¿Por qué tan duro? —dijo cierta vez el carbón al diamante—;
¿acaso no somos parientes cercanos?

«Habla el martillo»
Friedrich Nietzsche

