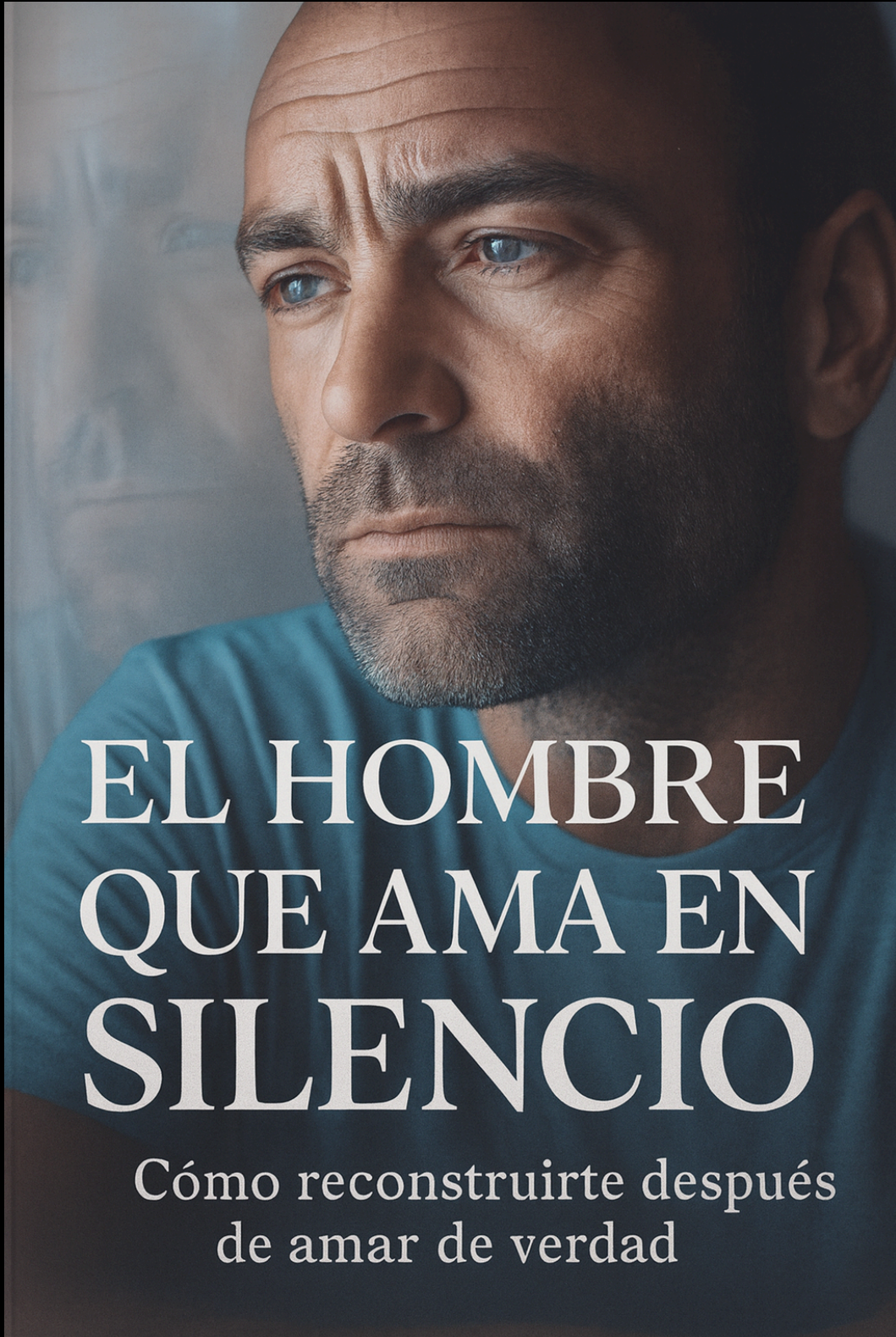


# ÍNDICE COMPLETO DEL LIBRO

*(Extenso, profundo y con sensación de "libro sin fin", como vos querés)*



## PARTE I — EL SILENCIO DEL HOMBRE

1. El hombre que nadie escucha
  2. Amar sin decirlo
  3. Ser fuerte cansa
  4. El miedo de parecer débil
  5. Cuando el orgullo tapa el dolor
  6. El día que ella se fue... y vos te quedaste
  7. Lo que no dijiste cuando todavía había tiempo
  8. El peso de seguir sin entender
- 

## PARTE II — EL AMOR QUE SE PERDIÓ

9. Cuando el amor no alcanza
  10. Amar bien no siempre evita perder
  11. El apego que nadie ve
  12. Extrañar sin volver
  13. La culpa que se queda a vivir con vos
  14. La traición que más duele: la propia
  15. El silencio después de la discusión final
  16. Lo que queda cuando la casa ya no es hogar
- 

## PARTE III — EL HOMBRE QUE SE PERDIÓ AMANDO

17. Cuando te dissolviste en la relación
18. Ser proveedor, protector... y olvidarte de vos

- 19. El error de salvar a quien no quiere ser salvado
  - 20. Cuando amás más de lo que recibís
  - 21. El desgaste invisible
  - 22. El cansancio del alma
  - 23. El miedo a estar solo... y el miedo a estar mal acompañado
- 

## **PARTE IV — APRENDER A AMAR SIN PERDERSE**

- 24. Amar sin mendigar
  - 25. Poner límites sin dejar de amar
  - 26. No todo amor se queda
  - 27. El respeto empieza por uno mismo
  - 28. Elegirte no es egoísmo
  - 29. El amor no debería doler todos los días
  - 30. No convertir el abandono en identidad
- 

## **PARTE V — RECONSTRUIRSE DESPUÉS DEL ABANDONO**

- 31. Volver a dormir sin miedo a pensar
- 32. Hacerse cargo sin castigarse
- 33. Perdonar sin olvidar
- 34. El pasado no tiene que ser una condena
- 35. Volver a confiar de a poco
- 36. La nueva versión de vos
- 37. Cuando ya no querés “sobrevivir”, sino vivir

---

## **PARTE VI — VOLVER A AMAR SIN ROMPERSE**

- 38. Amar con conciencia
- 39. No repetir la vieja historia
- 40. Elegir desde la calma, no desde el vacío
- 41. El amor sano no se ruega
- 42. Caminar con otro sin cargarte encima
- 43. El amor que acompaña, no que consume

---

## **PARTE FINAL — EL HOMBRE QUE YA NO AMA EN SILENCIO**

- 44. Aprender a decir lo que sentís
  - 45. El hombre que ahora se escucha
  - 46. La herida ya no gobierna
  - 47. El pasado dejó de ser una carga
  - 48. Hoy no sos el mismo hombre
  - 49. Mañana podés amar mejor
  - 50. Epílogo: El hombre que se eligió sin dejar de amar
-