

## Cómo ser feliz en 28 días: Programa paso a paso para mejorar tu bienestar



Fecha de publicación: 25 diciembre, 2015

Autor: Jesús Matos

Longitud de impresión: 100

Idioma: Español

PDF

¿Crees que el dinero da la felicidad? ¿Crees que una casa más grande o un coche más rápido te haría más feliz? ¡NADA MÁS LEJOS DE LA REALIDAD!

Muchas veces nos vemos atrapados en una vida que en apariencia es perfecta. Tenemos casa, tenemos coche, una familia que nos quiere y una pareja maravillosa. Pero no conseguimos sentirnos plenos.

En este libro encontrarás las técnicas que han demostrado ser más eficaces por la ciencia para incrementar tu bienestar.

Te daré las claves para que sin invertir ni un euro puedas mejorar tu día a día hasta en un 40%.

Sería absurdo creer que con solo leer este libro vas a ser feliz por arte de magia. Yo te enseño

las técnicas específicas durante 28 días, pero el esfuerzo y el compromiso tienen que ser tuyos.

Está pensado para que cada día leas un capítulo e incorpores a tu vida lo aprendido. Verás cómo en pocas semanas has cambiado tu día a día y tus emociones positivas se han multiplicado.

Descubrirás que ser feliz es mucho más sencillo de lo que parece y aunque tengas problemas serios, siempre podemos hacer algo para encontrarnos mejor con nosotros mismos.

Todas las técnicas que te muestro en este libro se han probado con miles de personas en el mundo y por sí solas han demostrado mejorar el bienestar de los que las practican.

¡Imagínate si las pones todas en práctica!

Te puedo asegurar que las he probado y las he incorporado a mi vida desde hace tiempo.

Soy psicólogo y tengo un máster en Psicología Clínica en la Universidad Complutense y un máster en psicología legal y forense. He asistido como ponente a varios congresos científicos, he colaborado con asociaciones científicas y he publicado artículos en revistas especializadas.

Actualmente soy el director de [www.enequilibrium.net](http://www.enequilibrium.net). Una web dedicada a la promoción de la felicidad y el bienestar con metodología probada por la ciencia.

En los últimos 5 años he ayudado a más de 1000 personas a incrementar su bienestar.

Yo también caí en la trampa que nos pone la sociedad. Yo también creí que un trabajo con buen sueldo, un piso para mí y un coche me harían más feliz. Pero me equivoqué de pleno.

No cometas el mismo error que yo cometí.

No tenemos ni idea de cuál es el sentido de la vida, ni de que nos depara el más allá. Pero yo por lo menos, mientras esté en este mundo quiero ser feliz.

Esto es lo que opinan del libro personas influyentes del mundo del desarrollo personal:

Agustín Grau de [agustingrau.com](http://agustingrau.com)

” Jesús Matos nos ofrece una exquisita guía para incrementar nuestro bienestar y conseguir nuestra felicidad. Una sencilla, clara y concisa planificación en 28 días que nos hará disfrutar de la existencia en términos que desconocíamos. Con ejercicios prácticos y un lenguaje ameno y motivador, sin duda, de lo mejor en crecimiento personal. ”

Alberto Rubín Martín de [Lifeder.com](http://Lifeder.com)

“ El libro de Jesús condensa en un formato original lo que tienes que hacer para comenzar a ser feliz en tu vida. Lo mejor es que es práctico y podrás aplicar lo que aprendes desde que comienzas a leer. ”

Carlos Arbós creador de [youcandoitproject.org](http://youcandoitproject.org)

“ Si se te ocurre poner en práctica las técnicas y recomendaciones que reúne Jesús, ¡tu vida mejorará de un modo sorprendente! Me ha encantado el libro: al grano, práctico, muy valioso. No te limites a leerlo, te recomiendo que disfrutes realizando los ejercicios. ”

