LA NUEVA CIENCIA DE LA FELICIDAD: La verdadera razón por la que no eres feliz y qué hacer para cambiarlo

Fecha de publicación: 24 febrero, 2016
Autor: Diego Salinas
Longitud de impresión: 87
Idioma: Español
PDF

"Una sorprendente visión de la felicidad y las emociones, léelo despacio y saboréalo" ~ Expansión

¿Eres feliz?
¿Cuál fue el mejor día de tu vida? ¿Qué pasó?
¿Por qué no tienes más días como ese?
¿Y el peor?
¿Cuál es el peor sentimiento?
¿El miedo, la tristeza, la frustración?
¿Y el mejor? ¿La euforia? ¿La paz interior? ¿La satisfacción?

¿Por qué no sientes más de estos y menos de aquellos?
¿Qué quieres de la vida? ¿Cuál es tu propósito?

Estas son preguntas que me he hecho y me hago a menudo. Por eso decidí escribir este libro. Si tú también te las haces, este libro es para ti. A lo largo de estas páginas te contaré los principales motivos por los que los seres humanos no tenemos ni idea de lo que nos hace felices, y qué hacer para cambiarlo. Desde luego no es un libro de autoayuda convencional, pues todo lo que encontrarás está respaldado por los últimos descubrimientos científicos, pero adaptado para que puedas aplicarlo en tu vida de forma práctica. Mi intención es ayudarte a que tomes las decisiones adecuadas en favor de tu felicidad, a que pienses y actúes de una nueva forma, que te permita disfrutar más de la vida. Te contaré, entre otras cosas, mis experiencias personales, lo que me ha funcionado y lo queno, y cómo conseguí:

- dejar de buscar la felicidad y empezar a disfrutar

- reducir los miedos, ansiedades y preocupaciones

- diferenciar lo que influye en la felicidad y lo que no

- añadir propósito, libertad y placer a la vida

- pensar de forma crítica para solucionar problemas

- decidir mejor y más rápido

- evitar hacerme las preguntas equivocadas

- entender mejor las emociones y los sentimientos

- cultivar hábitos para hacer lo que quiero hacer

- cultivar la atención y la consciencia

...Y mucho más.

"Quiero agradecerte por ser la única persona que realmente me ha abierto los ojos sobre mis sentimientos infelicidad. Voy por la mitad del libro y me siento completamente identificado con muchas anécdotas, especialmente con las cosas que pensaba que me harían feliz y no lo han hecho. Sin duda es un libro que merece la pena leer y releer, lo tendré a mano en mi mesa de noche. Gracias Diego"

- Roberto Hernández

" Acabo de terminar tu libro y quería decirte que es totalmente diferente a otros libros de autoayuda que he leido, y créeme han sido muchos. No haces promesas fáciles para alcanzar la felicidad rápido, pero describes muy bien nuestras emociones, dando ideas nuevas para

comprender por qué nos sentimos como nos sentimos, y qué hacer para mejorar. Estoy deseando poner todo lo aprendido en práctica, muy inspirador. Gracias"

- Noelia Arrazabal

I

http://yep.pm/yZg3TMgi5/zAozRdQRi.pdf.rar