

Ser feliç a Alaska: Ments fortes contra vent i marea

De l'autor de *Les ulleres de la felicitat* i
L'art de no amargar-se la vida

**Rafael
Santandreu**

Ser feliç a Alaska

**Ments fortes
contra vent i marea**



ROSA DELS VENTS

Fecha de publicaci3n: 3 marzo, 2016

Editor: ROSA VENTS

Autor: Rafael Santandreu

Longitud de impresi3n: 242

Idioma: Catal3n

PDF

El nou llibre de Rafael Santandreu presenta un m3tode contrastat cient3ficament que ens permetr3 convertir-nos en persones sanes i fortes emocionalment, tranquil·les, centrades en el present i alliberades de totes les nostres pors.

Les «neures» que ens amarguen la vida com ara l'ansietat, la depressi3n, l'estr3s o la timidesa, aix3 com les preocupacions i les pors s3n, senzillament, el resultat d'una mentalitzaci3n err3nia que podem revertir de manera permanent. Ser feliç a Alaska ens mostra com fer-ho possible amb el m3tode de l'escola terap3utica m3s eficaç del m3n: la moderna Psicologia cognitiva.

«Amb els dos darrers llibres, L'art de no amargar-se la vida i Les ulleres de la felicitat, he arribat a milions de lectors, cosa que m'omple de joia. Em sento molt orgullós de saber que els meus llibres s'estudien a les facultats de Psicologia d'arreu del món. Ara bé, el que més em satisfà és rebre diàriament correus electrònics de persones que han transformat del tot les seves vides amb aquestes lectures. Fins i tot en casos de trastorns psicològics considerats "greus" per altres professionals de la salut.

A Ser feliç a Alaska he volgut fer un pas més depurant la metodologia de la Psicologia cognitiva en tres grans passos, que són a la base de qualsevol procés de transformació:

- 1) Orientar-se cap a l'interior.
- 2) Aprendre a caminar lleugers.
- 3) Apreciar les coses que ens envolten.

Aplicats amb intensitat i diàriament, aquests tres passos són la clau d'una ment "musculada", impertorbable. Amb el cap ben moblat, cap adversitat no serà motiu per impedir-nos gaudir cent per cent de la vida.»

Rafael Santandreu

Ressenyes:

«Amb aquest llibre iniciaràs un viatge fascinant cap a la pau interior.»

Manolo García

«Ser feliç a Alaska conté el millor mètode dissenyat per adquirir fortalesa emocional.»

Dr. Luis Minguel Martín, psiquiatra i director d'àrea a l'Hospital del Mar, Barcelona

<http://yep.pm/nZBSHqbd5/00HYwiDZe.pdf.rar>