

MILA CAHUE  
Autora de Amor del bueno



Aprende a utilizar las herramientas  
que hay en ti

Paidós Divulgación

## El cerebro feliz

### Mila Cahue

Una guía práctica que nos invita a conocer el funcionamiento del cerebro, aprender a gestionar las emociones y lograr el equilibrio que todos anhelamos

La felicidad es una combinación perfecta de emoción y razón; cada una tiene sus herramientas: la parte emocional, relacionada con la ira, la tristeza, el miedo, la alegría y el amor, y la parte racional, que atañe a la atención, la percepción, la memoria y la intuición. Sin embargo, si no las conoces y utilizas ambas partes adecuadamente, el equilibrio es imposible, por lo que te sentirás insatisfecho.

**Mila Cahue** nos explica en este libro cómo alcanzar esa combinación perfecta de emoción y razón con una fundamentación sencilla: aprender a pensar bien es como aprender a conducir; si controlas aquello en lo que fijes tu atención, podrás controlar tu visión de la realidad. Las emociones, a su vez, actúan como señales de tráfico que te indican en cada contexto cuándo hay que parar, corregir la ruta o soltar el lastre. En todos los casos, la razón se ve condicionada por la gestión de las emociones y, por lo tanto, necesitas aprender a redirigir tus emociones para actuar de forma adecuada.

### Fecha de publicación:

20/10/2015

### Sello Editorial:

Ediciones Paidós

## Contacto de prensa

**Nombre:** Paloma Cordón

**Teléfono:** 93 492 86 33

**Email:** pcordon@planeta.es



### Mila Cahue

**Mila Cahue** es doctora en Psicología por la Universidad Autónoma de Madrid. Es especialista en Psicología Clínica y profesora en los másteres de dicha especialidad en la Universidad Rey Juan Carlos, la Universidad Pontificia Comillas ICAI ICADE y la Universidad Autónoma de Madrid. Desde 2004 forma parte del prestigioso equipo de psicólogos de María Jesús Álava Reyes.

También colabora en medios de comunicación como ABC y Onda Radio y en revistas como *Yo Dona* y *Mujer hoy*. Actualmente vive en Santa Pola (Alicante).

Más información: [milacahue.com](http://milacahue.com)