

**Fecha de publicación:**

22/01/2018

Sello Editorial:

Ediciones Destino

Contacto de prensa

Nombre: Ficción Internacional

Email: prensaficcioninternacional@planeta.es

Nombre: NARRATIVA Y ENSAYO EN

CASTELLANO: Alba Fité

Teléfono: 93 492 80 27

Email: afite@edestino.es



El libro de los momentos felices

Elsa Punset

En cinco segundos. En dos horas. Toda la vida. En la antigua China. En Londres. Con tu hijo. A solas. En barco. Paseando. De noche. De día. Sin hora. La felicidad, a tu manera.

Una fantástica mezcla entre inspiración y conocimiento nos acerca a la felicidad a través de un gran viaje. Con una calidez excepcional, este libro consigue dar herramientas al lector para llegar a la felicidad a través de la sabiduría que ha ido acumulando la humanidad a lo largo de los siglos y a lo ancho del mundo. Un libro abierto y vital que nos invita a hacer un viaje fascinante y nos da mil y una posibilidades para que cada uno encuentre su propia manera de sentirse bien.

La autora emprende el viaje primero a través de las civilizaciones perdidas del mundo. ¿Qué hacían los antiguos griegos o los romanos para sentirse mejor? Nos sumerge también en la herencia de amor que nos han legado los grandes poetas, artistas, científicos y otros sabios de nuestros días, a través de los cuales podremos aprender a conocernos mejor a nosotros mismos. Sin olvidar las importantes lecciones de vida que podemos aprender viajando por el mundo: cada parte del planeta esconde sabiduría, y conocerla es tener maneras diferentes de mejorar nuestro día a día.

Elsa Punset

Elsa Punset es escritora, divulgadora y una de las voces más reconocidas en el ámbito de la inteligencia emocional y el crecimiento personal. Autora de varios bestsellers para adultos, como *Una mochila para el universo*, *El libro de las pequeñas revoluciones* o *Felices*, y también de otros para niños, traducida a más de quince idiomas y con millones de lectores en todo el mundo, combina una formación extensa en filosofía, humanidades y educación con una larga trayectoria en divulgación emocional.

Este libro nace de su propia experiencia con el cambio, la pérdida y los nuevos comienzos. De su trabajo con miles de personas, de su escucha atenta y de una certeza profunda: todos necesitamos, en algún momento, una guía serena para volver a empezar.

www.elsapunset.com

[@elsapunset](https://twitter.com/elsapunset)

[Facebook.com/ElsaPunset/](https://www.facebook.com/ElsaPunset/)