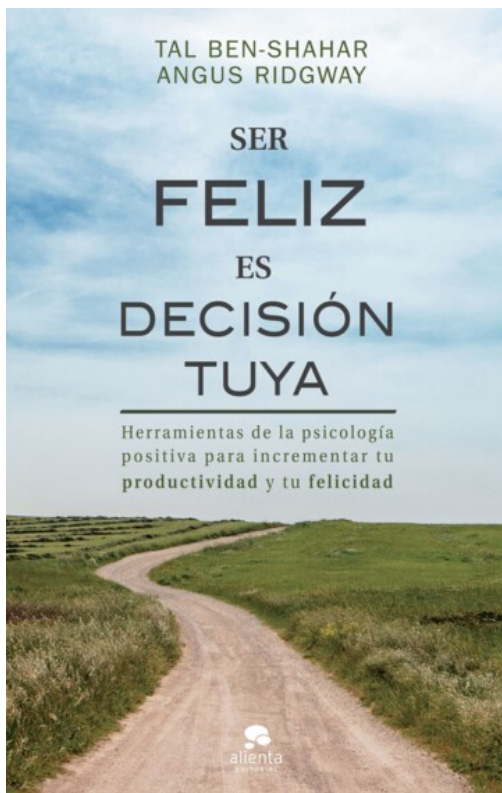




Fecha de publicación:
30/10/2018

Sello Editorial:
Alienta Editorial

Contacto de prensa

Nombre: María José Bertrán

Email: mjbertran@planeta.es

Nombre: Júlia Llaó

Email: julia.llao@planeta.es



Ser feliz es decisión tuya

Tal Ben-Shahar, Angus Ridgway

Cómo reavivar tu pasión por la vida y conseguir el éxito laboral y personal que anhelas

Te levantas cansado. La sola idea de ir a trabajar, un día más, te resulta agotadora. Haces lo mínimo para cubrir el expediente y tener tu sueldo a nal de mes. Para distraerte, te conectas a internet y, en vez de hacerte sentir mejor, te aletarga aún más como consecuencia de la sobreinformación. ¿Lo peor? Que todo esto afecta seriamente a la calidad de tu trabajo y a tu vida personal. ¿Lo mejor? Que no tiene por qué seguir siendo así. Puedes redescubrir tu pasión por la vida y el trabajo, y encontrar la plenitud y el éxito que mereces. Y este libro te da las pautas para hacerlo.

Basado en un programa de desarrollo de liderazgo internacionalmente aclamado, los autores no sólo desvelan los principales comportamientos y hábitos de los mejores gerentes y ejecutivos de compañías de todo el mundo —a los que han bautizado como «los líderes 10x»—, sino que han desarrollado la fórmula para que cualquier persona pueda cultivar esas características con el objetivo de ser más feliz, ecaz y exitosa.

Para ser un «líder 10x», todo lo que necesitas es dominar cinco multiplicadores de rendimiento (fortalezas, salud, concentración, relaciones y propósito) y conocer las poderosas técnicas de psicología positiva que encontrarás en estas páginas. No obstante, debes tener clara una cosa: con leer el libro no es suficiente. Tienes que empezar a actuar, y sólo podrás hacerlo si sabes qué pasos dar y en qué dirección.

Tal Ben-Shahar

Tal Ben-Shahar es profesor de Psicología Positiva en la Universidad de Harvard. Es articulista habitual en distintos medios de comunicación, consultor y conferenciante sobre temas de psicología positiva y liderazgo en todo el mundo.

Asimismo, es cofundador y director de aprendizaje de Potentialife, una organización de desarrollo de liderazgo. Ha publicado varios libros, entre los que destacan *Elige la vida que quieres* (Alienta, 2014), *La búsqueda de la felicidad* (Alienta, 2011) y *Ganar felicidad* (RBA, 2008).

Angus Ridgway

Angus Ridgway es cofundador y consejero delegado en Potentialife tras más de veinte años en Mckinsey & Company.