



Fecha de publicación:
05/10/2022

Sello Editorial:
Alienta Editorial

Contacto de prensa

Nombre: María José Bertrán

Email: mjbertran@planeta.es

Nombre: Júlia Llaó

Email: julia.llao@planeta.es



Más feliz, a pesar de todo

Tal Ben-Shahar

Nuestra felicidad no depende del momento presente

Cuando nos sucede algo bueno, nos alegramos mucho, y cuando nos ocurre algo malo, nos entristecemos. ¿Pero qué impacto tiene este hecho, por bueno o malo que sea, en nuestra felicidad un mes más tarde?

Los estudios lo dicen claramente: absolutamente ninguno. Esto se debe a que la felicidad no depende de la situación presente (todos tenemos altibajos), sino que es la línea de referencia que se encuentra entre los momentos buenos y los momentos malos y que cambia constantemente.

Más feliz, a pesar de todo es a la vez una herramienta de diagnóstico, que ayuda a los lectores a identificar los componentes fundamentales de la felicidad en sus propias vidas, y una receta para ser más felices. Como revela Ben-Shahar en este libro, nuestra felicidad es fruto de una combinación de cinco componentes esenciales: el bienestar espiritual, el físico, el intelectual, el relacional y el emocional.

De esta manera, aborda la cuestión de la felicidad moderna desde todos los ángulos, dotándonos de estrategias para gestionar nuestras emociones, cuidar de nuestro cuerpo, alimentar nuestras relaciones, mantener la curiosidad intelectual y vivir con atención plena, incluso cuando parece que todo va mal.

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 Potentiallife, 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).