

image not found or type unknown



Una buena vida

Marc Schulz, Robert Waldinger

Fecha de publicación:

22/03/2023

Sello Editorial:

Editorial Planeta

Contacto de prensa

Nombre: Isabel Santos

Teléfono: 91 423 03 33

Email:

isantos@planeta.es

Nombre:

INTERNACIONAL:

Patricia Jiménez

Teléfono: 93 492 82 76

Email:

pjimenezl@planeta.es

Nombre: Laura Franch

Teléfono: 91 423 03 03

Email:

lfranch@planeta.es

Nombre:

INTERNACIONAL:

Eduardo Martín

Teléfono: 93 492 89 06

Email:

emartines@planeta.es

Nombre: Laura Verdura

Teléfono: 91 423 03 03

Email:

lverdura@planeta.es

Nombre: Fátima

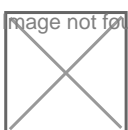
Santana

Teléfono: 91 423 03 03

Email:

fsantana@planeta.es

image not found or type unknown



Marc Schulz

Marc Schulz es doctor en Psicología Clínica por la Universidad de California en Berkeley y profesor de Psicología en Bryn Mawr College. Es director asociado del Harvard Study of Adult Development, autor de numerosas publicaciones científicas y editor de dos libros. Su investigación se centra en la dinámica relacional en el desarrollo adulto.

El mayor estudio mundial para responder a la pregunta más importante de todas: ¿Qué nos hace felices?

¿Qué nos hace felices? Hace más de ocho décadas, la Universidad de Harvard se propuso dar respuesta a esa pregunta y puso en marcha uno de los estudios más importantes hasta la fecha. Eligieron a una población de cientos de personas y durante años estuvieron entrevistándolas, haciéndoles análisis y siguiendo su desarrollo profesional y personal. Han seguido la vida de ciudadanos desde su juventud hasta su deceso y han indagado en sus motivaciones, su carrera profesional y sus relaciones personales. Algunos fracasaron o se arruinaron, mientras otros se hicieron millonarios o llegaron a ocupar las más altas posiciones de poder, y hubo quien padeció largas enfermedades, al tiempo que otros gozaban de una salud inquebrantable.

A través de inspiradoras historias reales, este libro nos brinda la respuesta más importante de todas, la conclusión a un estudio que cambiará para siempre nuestra perspectiva sobre la felicidad y nos enseñará que nunca es demasiado tarde para darle un giro a nuestras vidas. Porque la salud y el éxito profesional influyen, por supuesto, pero nada es tan importante para alcanzar una vida larga, plena y satisfactoria como lo son las relaciones personales.

«Un libro fundamental, quizá el más importante jamás escrito sobre el bienestar humano.» **Daniel H. Pink, autor de *La sorprendente verdad sobre qué nos motiva***

«*Una buena vida* nos enseña de forma científica y práctica cómo definir, construir y, sobre todo, vivir una vida feliz.» **Jay Shetty, autor de *Piensa como un monje***

«Un libro al alcance de todos y que sin duda influirá en la vida de millones de personas.» **Tal Ben-Shahar, autor de *La búsqueda de la felicidad***

«En un mercado saturado de libros con consejos para una vida plena, este sobresale por encima de todos los demás.» **Angela Duckworth, autora de *Grit***



Robert Waldinger

Robert Waldinger es profesor de Psiquiatría en la Harvard Medical School, director del Centro de Terapia Psicodinámica e Investigación del Hospital General de Massachusetts y director del Harvard Study of Adult Development. Ha publicado numerosos estudios científicos y dos libros académicos. Es psiquiatra, psicoanalista y monje zen.