

image not found or type unknown



La ciencia de la felicidad

Bruce Hood

Fecha de publicación:

29/05/2024

Sello Editorial:

GeoPlaneta

Contacto de prensa

Nombre:

Lola Escudero

Teléfono:

91 423 37 11

Email:

lescudero@planeta.es

Siete lecciones sencillas pero poderosas para derribar los obstáculos mentales que se interponen en tu camino hacia el bienestar.

Siete lecciones sencillas pero poderosas para derribar los obstáculos mentales que se interponen en tu camino hacia el bienestar.

Todos queremos ser más felices, pero a menudo nuestro cerebro nos lo pone difícil. Cuando estamos demasiado enfrascados en nuestras cabezas, nos obsesionamos con nuestros defectos, nos comparamos con otros y no logramos ver todo lo bueno que hay en nuestras vidas.

En *La ciencia de la felicidad*, el prestigioso psicólogo y experto en felicidad Bruce Hood demuestra que la clave para ser feliz no es el autocuidado, sino la conexión. Para romper los patrones de pensamiento negativo y volver a conectar con las cosas que realmente importan, nos presenta **siete lecciones** sencillas pero poderosas.

- Cambia tu ego
- Evita el aislamiento
- Rechaza las comparaciones negativas
- Sé más optimista
- Controla tu atención
- Relaciónate con los demás
- Sal de tu cabeza

Basado en décadas de estudios de neurociencia y psicología del desarrollo, *La ciencia de la felicidad* reescribe todo lo que sabíamos sobre las raíces del bienestar y los obstáculos que se interponen en nuestro camino hacia él. Con lecciones prácticas y claras a lo largo de todo el libro, el profesor Hood demuestra cómo podemos aprovechar los hallazgos de esta ciencia para reprogramar nuestro pensamiento y transformar nuestras vidas.

image not found or type unknown



Bruce Hood

Bruce Hood es un galardonado catedrático de Psicología del Desarrollo de la Universidad de Bristol y autor de libros como *SuperSense*, *The Self Illusion* o *The Domesticated Brain*. Su curso The Science of Happiness es el más popular de la Universidad de Bristol. Es miembro de la American Psychological Society, la Royal Institution of Great Britain y la British Psychological Society.