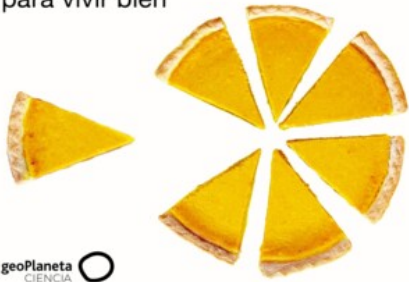


Bruce Hood

# La ciencia de la felicidad

Siete lecciones para vivir bien



**Fecha de publicación:**  
29/05/2024

**Sello Editorial:**  
GeoPlaneta

## Contacto de prensa

**Nombre:** Lola Escudero

**Teléfono:** 619 212 722

**Email:** lescudero@planeta.es



## La ciencia de la felicidad

**Bruce Hood**

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.

## 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.