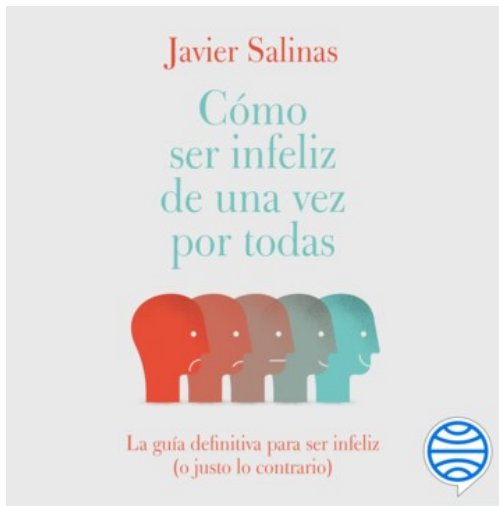




**Fecha de publicación:**  
21/05/2024

**Sello Editorial:**  
Ediciones Luciérnaga

## Contacto de prensa

**Nombre:** Ester Torras

**Teléfono:** 934928895

**Email:** etorras@planeta.es

**Nombre:** Paloma Cordón

**Teléfono:** 934928633

**Email:** pcordon@planeta.es

# Cómo ser infeliz de una vez por todas

**Lama Rodríguez**

Necesidad de ser infeliz con la idea de felicidad imperante.

### Necesidad de ser infeliz con la idea de felicidad imperante.

Quizás hayas escuchado hasta la saciedad la importancia de ser feliz e incluso hasta te lo hayas creído. Pero al cabo de unos días de intentarlo, posiblemente hayas descubierto que la necesidad de ser feliz te estresaba, y te alejaba más de la felicidad.

En la **actualidad**, el **asunto de la felicidad es una locura sin sentido**. Está diseñado para dejarnos insatisfechos, dejar de ser personas y **convertirnos en consumidores o usuarios**. Consumirnos a nosotros mismos, explotarnos, ser esclavistas de nuestro cuerpo y de nuestra alma parece ser el signo de los tiempos.

Este libro te propone que pruebes a **cambiar las coordenadas** en las que te estás moviendo hasta ahora y compruebes si hay un cambio en una dirección más libre y verdadera.

Aun pareciendo complicado, es más fácil de lo que piensas, no se trata de derrumbar un sistema que nos esclaviza, sino de que el **sistema se quede sin esclavos que esclavizar**.

¿Qué te parece? ¿Vienes conmigo a ser infeliz?

## Lama Rodríguez

Tiene su propio periplo de aciertos y de errores, que no es ni mejor ni peor que el de cualquier otro. Cuando acierta, piensa que es cosa suya, cuando se equivoca, piensa que es cosa de su ignorancia.

En cualquier caso, de cabezazo en cabezazo, como un aprendiz muy torpe, y que necesita que la vida le explique todo mil veces, llegó a conocer el mundo del yoga, de la meditación y del *mindfulness*. Y, por circunstancias misteriosas, se convirtió en maestro de ellas. Actividad que compagina con ser aprendiz de las mismas.