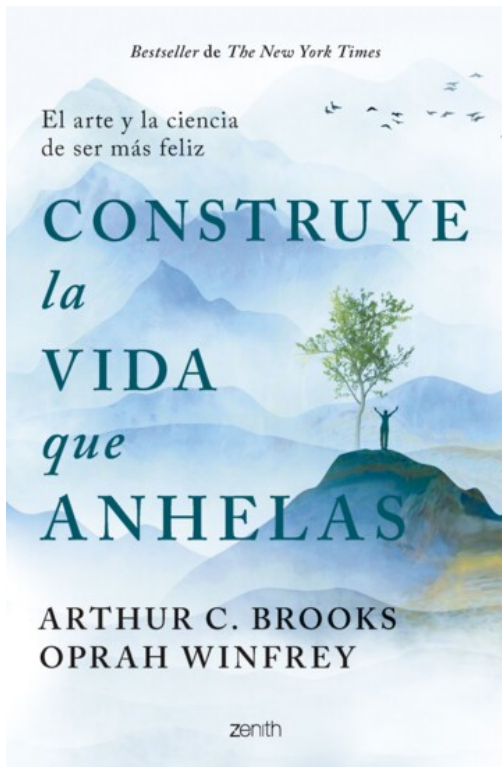




Fecha de publicación:
19/03/2025

Sello Editorial:
Zenith

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón

Teléfono: 93 492 86 33

Email: pcordon@planeta.es

Construye la vida que anhelas

Oprah Winfrey, Arthur C. Brooks

La gran Oprah Winfrey y el experto en felicidad Arthur C. Brooks nos enseñan que la felicidad no es la meta y que la infelicidad no es la enemiga.

La gran Oprah Winfrey y el experto en felicidad Arthur C. Brooks nos enseñan que la felicidad no es la meta y que la infelicidad no es la enemiga.

Cuando todo en la vida va bien, es fácil confiar en el futuro; pero cuando nos sentimos estancados y sin motivación, parece que los días buenos jamás volverán. Sin embargo, **es posible ser más feliz de lo que ya eres.**

Oprah Winfrey y Arthur C. Brooks te enseñan a cimentar los pilares para una felicidad que no dependa de las circunstancias externas. Aprenderás a:

1. Entender y sacarle provecho a tu mezcla única de felicidad.
2. Usar «caféina emocional» para cambiar la manera en la que experimentas el mundo.
3. Descifrar el rumbo de tu carrera laboral para conseguir un trabajo significativo.
4. Reescribir tu pasado con ayuda de la metacognición.

Las herramientas que encontrarás aquí, comprobadas científicamente, mejorarán tu rutina y sanarán **las áreas primordiales para una felicidad que no es eterna, pero sí constante: familia, amistad, trabajo y espiritualidad.** Si estás cansado de esperar a que lo bueno suceda por arte de magia, descubre en estas páginas una manera accesible y realista de lograr la vida que tanto anhelas.

Oprah Winfrey

Oprah Winfrey es una líder mundial en el ámbito de la comunicación, filántropa, productora y actriz. Ha creado una conexión incomparable con personas de todo el mundo, lo que la convierte en una de las figuras más respetadas y admiradas de la actualidad.

Arthur C. Brooks

Arthur C. Brooks es una figura muy reputada en el ámbito económico mundial, profesor de Práctica de gestión en la Escuela de Negocios de Harvard, donde imparte cursos sobre la felicidad. Es presidente del American Enterprise y un científico social reconocido, con nueve libros de éxito ya publicados.

www.arthurbrooks.net

