



Fecha de publicación:
09/04/2025

Sello Editorial:
Diana

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón

Teléfono: 93 492 86 33

Email: pcordon@planeta.es

Cultiva tu felicidad

Karen Guggenheim

Tú eres libre de elegir cómo reaccionar ante las circunstancias que te presenta la vida. Elige ser feliz.

Tú eres libre de elegir cómo reaccionar ante las circunstancias que te presenta la vida. Elige ser feliz.

¿Es posible superar el dolor y reaprender a ser feliz? Karen Guggenheim se cuestionó esto después de la repentina muerte de su marido. Abrumada por esta pérdida, decidió convertir el sufrimiento en motivación y embarcarse en un viaje transformador que la llevó a experimentar el crecimiento postraumático, una serie de cambios psicológicos positivos como resultado de su proceso.

Con la finalidad de enseñar a otras personas a ser felices, incluso en medio de la adversidad, en 2016 cofundó la World Happiness Summit®, la conferencia más importante sobre felicidad que congrega a los expertos más destacados a nivel mundial en bienestar y a un público de más de 50 países. En estas páginas reúne su propia experiencia y los estudios más recientes en psicología y neurociencia, para que tú también puedas florecer tras el trauma.

Basándose en sus experiencias personales e investigaciones en psicología y neurociencia, Karen revela que la felicidad se puede enseñar y aprender, y que, a través de pequeños cambios diarios, todos podemos traer más compasión y positividad a nuestros días para sentirnos mejor con nosotros mismos y con los demás.

Cultiva tu felicidad es una guía práctica y accesible para lidiar con la adversidad, mostrándonos que es posible crecer a partir de nuestros desafíos y llevar vidas más satisfactorias y con propósito.

«Es posible crecer tras el trauma o la pérdida, cultivar la felicidad y reescribir nuestra historia para vivir una existencia plena, abierta a la esperanza y más feliz, al saber que el dolor es una parte natural de la vida». **Karen Guggenheim**

«Karen, con su incansable esfuerzo, compromiso, vulnerabilidad, energía y optimismo, es una joya. Se entrega completamente por la felicidad de su público y de verdad pone en práctica lo que dice». **Mo Gawdat**, autor de *El algoritmo de la felicidad*

Karen Guggenheim

Karen Guggenheim es pionera en el movimiento mundial por la felicidad y una líder en la promoción de la ciencia del bienestar. También es productora de la World Happiness Summit®, cumbre que, desde un enfoque basado en evidencia, inspira a la gente a encontrar un propósito vital. En 2016, tras una tragedia personal, cambió radicalmente su trayectoria profesional e invirtió su tiempo y talento en crear WOHASU®, un ecosistema de bienestar integral que ofrece conferencias, talleres y soluciones empresariales. Ha transformado la vida de miles de personas en todo el mundo al mostrarles cómo volver a ser felices. Karen es madre de dos hijos y actualmente vive en Miami.