



Ya eres Felicidad

Esteve Mach Bosch

La Felicidad está aquí, tan cerca, que se encuentra en tu interior en este mismo momento.

La Felicidad está aquí, tan cerca, que se encuentra en tu interior en este mismo momento.

Y, sin embargo, los problemas, los recuerdos y los sentimientos negativos relativos al trabajo, a los padres, a los hijos, a la religión, a la autoestima, a los defectos, a la soledad, a la culpabilidad, a una crisis... nos impiden descubrirlo.

El autor te propone **aprovechar** estos **bloqueos para reflexionar** sobre ellos y convertirlos en las puertas de entrada a una realidad nueva y feliz. Porque al hacer **limpieza de estas experiencias negativas** y de los sentimientos que llevan aparejados, la **felicidad aparece inevitablemente**.

Encontrarás estas **reflexiones ordenadas** alfabéticamente, a **modo de diccionario**, para que puedas consultarlas independientemente, según lo que te resulte más sugerente o acorde con la situación que estés viviendo en el momento presente.

Fecha de publicación:
21/01/2026

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

Esteve Mach Bosch

Esteve Mach (Mataró, 1943) es titulado en Arquitecto Superior por la ETSAB (1966). Trabajó en su estudio hasta 1982, cuando se incorpora al Departamento de Cultura de la Generalitat de Catalunya. Ocupó diversos cargos, relativos a la protección del patrimonio monumental, entre ellos el de Director General de Patrimonio Artístico (1986-1988).

Especializado en la pedagogía del patrimonio para profesores y alumnos, fue creador y director de múltiples proyectos internacionales que incluyen un total de 80 países por los que recibe, entre otros premios, la Medalla Europa Nostra de la Unión Europea y el Premio de la Fundación Roi Baudouin.

Es cofundador y primer presidente de la Associació Amics de J. Puig i Cadafalch.

En el ámbito psicológico se considera influido por la psicología humanista de Antonio Blay Fontcuberta, por las enseñanzas de Jordi Oller Vallejo en el terreno del análisis transaccional y por sus profesores en los cursos de doctorado de Psicología Social, en la Universidad de Barcelona (1988-1990).