

image not found or type unknown



# La búsqueda de la felicidad

**Tal Ben-Shahar**

**Fecha de publicación:**

24/05/2011

No necesitas ser perfecto para ser perfectamente feliz

**Sello Editorial:**

Alienta Editorial

## Contacto de prensa

**Nombre:** María José Bertrán

Nos esforzamos día a día para alcanzar un imposible. Queremos parecer más jóvenes, ganar más dinero, vivir una vida plena y destacar en los deportes. Sin embargo, según Tal Ben Shahar, prestigioso profesor de la universidad de Harvard, la búsqueda de la perfección es el principal motivo de nuestra infelicidad. Cómo dice él, "o aprendemos a fallar o fallamos al aprender".

**Teléfono:** 93 492 82 03

Pero, ¿debemos dejar de marcarnos metas más altas?, ¿abandonamos nuestros retos?, ¿es bueno el conformismo?. Lo que el autor propone es aprender a diferenciar entre el perfeccionismo neurótico y el perfeccionismo positivo u optimalista, como él lo llama. Para alcanzar la felicidad debemos disfrutar del éxito, apreciarlo, agradecerlo y aceptar el mundo tal como es.

**Email:**

mjbertran@planeta.es

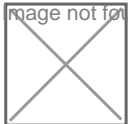
**Nombre:** Alba Ríos

**Teléfono:** 93 492 86 58

**Email:**

arioss@planeta.es

image not found or type unknown



## Tal Ben-Shahar

**Tal Ben-Shahar** es profesor de Psicología Positiva en la Universidad de Harvard. Es articulista habitual en distintos medios de comunicación, consultor y conferenciante sobre temas de psicología positiva y liderazgo en todo el mundo.

Asimismo, es cofundador y director de aprendizaje de Potentialife, una organización de desarrollo de liderazgo. Ha publicado varios libros, entre los que destacan *Elige la vida que quieres* (Alienta, 2014), *La búsqueda de la felicidad* (Alienta, 2011) y *Ganar felicidad* (RBA, 2008).