

image not found or type unknown



Elige la vida que quieres

Tal Ben-Shahar

Fecha de publicación:

23/09/2014

Elige ser feliz

Sello Editorial:

Alienta Editorial

Puede parecer que las grandes decisiones vitales son pocas, pero no debemos perder de vista el gran número de pequeñas decisiones que nos vemos obligados a tomar diariamente, y que, a la larga, acaban siendo tan determinantes o más que aquellas que se presentan sólo una vez en la vida.

Contacto de prensa

Nombre: María José Bertrán

Cada vez que elegimos tener una palabra amable con nuestra pareja o dedicarle una mirada agria, cada vez que nos sentamos correctamente o lo hacemos con la espalda encorvada, cada vez que escogemos si cuidar o no nuestra salud, nuestras amistades o nuestra dieta, cada vez que optamos por actuar o quedarnos quietos estamos tomando decisiones.

Teléfono: 93 492 82 03

El experto en psicología positiva Tal Ben-Shahar nos enseña que en cada momento nos enfrentamos a pequeños dilemas que pueden no parecer importantes, pero que juntos dibujan las baldosas del camino a la felicidad que trazamos para nosotros.

Email:

mjbertran@planeta.es

Nombre: Alba Ríos

Este libro nos muestra los elementos de una vida feliz, en capítulos breves e intrigantes, ofreciéndonos estrategias claras y elocuentes para sacar el máximo partido de nuestras elecciones diarias.

Teléfono: 93 492 86 58

Elige la vida que quieres aborda las 101 pruebas y dificultades más comunes a las que tenemos que hacer frente, complementadas con historias de la vida real, para ayudarte a identificar y aprovechar las oportunidades que se presentan en tu camino.

Email:

arios@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 Potentiallife, 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).