

[Click Here](#)

















## Ensayo de la felicidad

Si quieres descargar este ensayo, haz clic en el siguiente botón: Ir a DescargasÍndiceLa felicidad es un tema que ha sido objeto de estudio y reflexión por parte de filósofos, psicólogos, sociólogos y otros expertos durante siglos. Existen muchas definiciones y teorías sobre la felicidad, pero en términos generales se puede decir que se trata de un estado emocional placentero que se relaciona con la satisfacción de necesidades y deseos.En este ensayo, se explorará el concepto de la felicidad en profundidad, analizando sus diferentes facetas y su importancia en la vida de las personas. También se discutirán las principales teorías sobre la felicidad y se reflexionará sobre cómo se puede alcanzar la felicidad en la vida cotidiana.La felicidad es un estado emocional complejo que se relaciona con la satisfacción de necesidades y deseos. Se puede definir como un sentimiento de bienestar y plenitud que surge cuando se alcanzan ciertos objetivos y se satisfacen ciertas necesidades. Sin embargo, la felicidad no es un estado permanente, sino que es un estado emocional que fluctúa a lo largo del tiempo y que se relaciona con las circunstancias y experiencias de cada persona.Teorías sobre la felicidadExisten diferentes teorías sobre la felicidad que han sido propuestas por filósofos, psicólogos y otros expertos. Algunas de las teorías más importantes incluyen:La teoría hedonista: según esta teoría, la felicidad se relaciona con la satisfacción de deseos y necesidades placenteras. Es decir, la felicidad se alcanza cuando se obtienen placeres y se evitan dolores.La teoría eudaimonista: esta teoría sostiene que la felicidad se relaciona con el logro de objetivos y la realización de potencialidades. Es decir, la felicidad se alcanza cuando se vive de acuerdo a los valores y principios personales.La teoría de la felicidad subjetiva: según esta teoría, la felicidad es un estado subjetivo que varía de una persona a otra. Es decir, la felicidad se alcanza cuando se sienten emociones positivas y se evalúa positivamente la propia vida.Algunas de las estrategias que se pueden utilizar para alcanzar la felicidad incluyen:Buscar el equilibrio emocional: esto implica aprender a manejar las emociones negativas y cultivar emociones positivas como la gratitud y la alegría.Vivir de acuerdo a los valores y principios personales: esto implica establecer metas y objetivos que estén alineados con los valores y principios personales y trabajar para alcanzarlos.Cultivar relaciones interpersonales satisfactorias: esto implica establecer relaciones significativas y satisfactorias con amigos, familiares y otros seres queridos.Practicar la gratitud: esto implica aprender a apreciar y valorar las cosas buenas de la vida, incluso en momentos difíciles.ConclusiónEn conclusión, la felicidad es un estado emocional complejo que se relaciona con la satisfacción de necesidades y deseos. Existen diferentes teorías sobre la felicidad y diferentes estrategias que se pueden utilizar para alcanzarla. Al final del día, cada persona debe encontrar su propia definición y camino hacia la felicidad, pero es importante recordar que la felicidad no es un estado permanente, sino que es un estado emocional que fluctúa a lo largo del tiempo y que se relaciona con las circunstancias y experiencias de cada persona.Esperamos que este ensayo haya sido útil para entender mejor el concepto de la felicidad y reflexionar sobre cómo se puede alcanzar en la vida cotidiana.Descargar Ensayo Título del ensayo: «¿Qué es la felicidad y como se puede alcanzar?»Tipo de ensayo: Ensayo expositivoLargo: 492 palabras. Tema: FelicidadUno de los aspectos más importantes durante el desarrollo de la filosofía en la antigua Grecia fue la ética, donde Aristóteles planteó que todo ser humano está en constante búsqueda de la felicidad. Sin embargo, con el pasar de los años y la formación de sociedades más complejas, las diferencias a nivel emocional e intelectual entre las personas se han hecho más evidentes, haciendo difícil el definir esta emoción de una manera general.Sin las personas que sufren de trastornos psicológicos como la depresión o ansiedad buscan que estos problemas desaparezcan a toda costa, y cuando lo consiguen, lo único que desean es ser felices. No obstante, la psicología clínica que está dedicada a tratarlos solo se encarga del sufrimiento, cuya ausencia no se traduce en la felicidad, ni garantiza ningún tipo de emoción positiva. Esto hace necesario que cada individuo se plantee cuál es su significado a nivel personal, pues de nada sirve superar obstáculos e impedimentos sino se sabe qué hacer luego.Según Martin Seligman, un reconocido psicólogo y escritor de origen estadounidense, la felicidad puede ser analizada de diferentes formas. Desde el punto de vista temporal, en el pasado nacen sensaciones como la satisfacción y la serenidad, mientras que en el presente se encuentran todos aquellos placeres momentáneos, los cuales son alcanzados mediante el aprendizaje y la educación. Emociones como el optimismo y la esperanza se hallan en el futuro.Por otro lado, se plantea que existen tres tipos de felicidad, que obedecen a distintas formas de trascendencia personal. La felicidad hedonista, tal como su nombre indica, está basada en el placer. No se trata exclusivamente del aspecto sexual y los deseos carnales, sino en las emociones positivas que se generan en la búsqueda por gozar de la vida. De este modo, se puede sentir alegría, diversión, amor, gratitud, inspiración y mucho más.También está la felicidad que nace de estar comprometidos con una tarea que nos motiva. Así se encuentra la sensación de serenidad, que suele traducirse en un estado de fluidez y plenitud. Una vez el objetivo ha sido alcanzado, el orgullo invade a la persona, pues sus capacidades han sido puestas a prueba exitosamente.El tercer tipo de felicidad es el que nace cuando se lleva a cabo una actividad que da sentido a nuestra existencia. Básicamente consiste en obrar en función a una causa u otra persona; como los hijos, un partido político, un ideal, o la misma humanidad; dándole un valor superior a uno mismo. Al margen del sufrimiento que se pueda experimentar durante este proceso, las emociones positivas surgen a partir de la valoración del sacrificio realizado.Teniendo en consideración todos estos enfoques, queda en claro que la única forma de alcanzar la felicidad es mediante el seguimiento de determinadas conductas, las cuales permitirán aumentar la percepción de emociones positivas. Se debe disfrutar el presente y valorar el pasado, ver con esperanza el futuro, y siempre dedicar tiempo para actividades placenteras, interesantes y altruistas.FERENCZIAS- Martín Seligman. “La auténtica felicidad”.- Kate Hefferon y Ilona Boniwell. “Psicología Positiva: Teoría, Investigación y Aplicaciones”. Para Wallace Stevens la felicidad estaba en “El placer de ir en bota, y muy entrado el día”, mientras que para Don Quijote el honor y la valía eran suficientes motivos. Tales de Maquiavelo consideraba que solo se podía ser feliz con un cuerpo y un alma sanos y, sin embargo, para autores como John Keats o Emily Dickinson la melancolía fue el motor de un gran legado literario. Teniendo esto en cuenta… ¿Qué se entiende por felicidad? ¿Qué hace desgraciada a la gente? ¿Quién ha dicho que debemos ser felices? Psicólogos, filósofos, antropólogos y sociólogos han analizado a lo largo de la historia el concepto de felicidad, entendido como ese estado de bienestar que todo el mundo desea alcanzar pero que empieza a ser motivo de discrepancia cuando se intenta aclarar el modo de serlo. A continuación, proponemos un listado de ensayos que tratan de arrojar luz sobre todas estas cuestiones. En un mundo donde abunda el estrés, la ansiedad, la depresión y el vacío existencial hablar de felicidad es prácticamente una blasfemia, o eso cree Borja Vilaseca, uno de los referentes del autoconocimiento en España que además afirma que la sociedad moderna está diseñada para hacernos infelices. Y es que dicha sociedad se ha convertido en un gran manicomio y la única razón por la que no estamos todos encerrados es porque somos demasiados. Para él, uno de los síntomas claros de esta enajenación colectiva es que cada vez más personas padecen algún tipo de neurosis y de enfermedad mental: “Nos hemos vuelto maestros en hacernos desdichados. Al estar tan poseídos por la mente, vivimos de tal forma que hacemos casi imposible la felicidad”, explica. Por ello, este provocador libro combina la sabiduría de filosofías orientales ancestrales con los últimos descubrimientos en el ámbito de la neurociencia. Y compare la mentalidad que tienen todas las personas que son genuinamente felices. Su lectura busca servir de guía para descubrir cómo cuidar el cuerpo, la mente, el espíritu y el sistema nervioso para sentirse en paz con uno mismo. También enseña a cultivar el amor y la compasión para lidiar con personas descontentas sin perturbarse e inspira para hacerse amigo de la vida, aprovechando todo lo que pasa para crecer y evolucionar. Autor: Borja Vilaseca Editorial: Vergara Ver en Amazon Este libro parece escrito para personas de hoy en día, aunque algunos de sus textos cuentan con milenios de antigüedad. El estudio de los textos de Epicuro, Séneca, Cicerón y Marco Aurelio, cuyas palabras resuenan a través de los siglos. Con estos libros nos invita a hacer un viaje de reflexión por algunos de los temas y preocupaciones que aún nos llevan a buscar soluciones entre las palabras de los grandes maestros de la filosofía: cómo hacer frente a la adversidad, cómo concenrse a uno mismo, cómo alcanzar la excelencia, la felicidad o, incluso, la sabiduría. Autor: Jorge José Freire Editorial: Roca Ver en Amazon “Mis valores de referencia son unidad, verdad, bondad y belleza. Se han convertido en el gran faro de mi vida. Antes de decirlo algo, trato de tomarme el tiempo de reflexionar si lo que voy a hacer está alineado con ellos”, afirma la autora de este libro que se basa precisamente en esta filosofía de vida. En sus páginas profundiza en los diferentes caminos que dan sentido a la existencia: autoconocimiento, mirada, propósito, valores y espiritualidad. Así, reflexiona sobre los aprendizajes que ayudarán al lector a alcanzar una existencia más plena y significativa invitándole a pensar en aspectos tan trascendentales como universales: desde la motivación de descubrir el gran misterio que somos y el valor que tenemos dentro de nosotros; la espiritualidad como un camino para alimentar la vida interior y colmar el anhelo de trascendencia hasta cómo crear comunidad y experimentar la magia que hay en la dinámica del amar y ser amado. Autora: María de León Editorial: Roca Ver en Amazon El psicólogo y experto en felicidad Bruce Hood demuestra en este ensayo que la clave para ser feliz no es el autocuidado, sino la conexión. Para romper los patrones de pensamiento negativo y volver a conectar con las cosas que realmente importan, presenta siete lecciones sencillas pero poderosas que permiten derribar los obstáculos mentales que se interponen en el camino hacia el bienestar: cambia tu ego, evita el aislamiento, rechaza las comparaciones negativas, sé más optimista, Amazon El filósofo, sociólogo e historiador de las religiones Frédéric Lenoir es autor de una extensa obra que la que se encuentran títulos tan conocidos como ‘Sobre la felicidad’, ‘La alegría’, ‘El alma del mundo’, ‘Carta abierta a los animales’ o ‘La palabra de fuego’. En su último ensayo propone un manual para educar nuestra fuerza deseadora a través de la positividad (dictadura de las sonrisas) e el tiempo (su aceleración y disolución). “Nuestro mundo parece condenado a registrarse por las frases de Mr. Wonderful, el coaching motivacional, la ideología mindfulness, el fitness, los libros de autoayuda y lo veggie. Un vacío existencial que intenta ser rellenado con masochos, likes y series de nuestro siglo, el autor analiza las tendencias actuales del aislamiento digital, la soledad y la ruptura de los lazos colectivos, a la vez que se defiende la reconstrucción de estos vínculos para recuperar vidas significantes y escapar a todas las penalidades provocadas por el narcisismo colectivo. En definitiva, una alternativa popular y comunitaria a los principales perjuicios de nuestras sociedades contemporáneas, un viaje narrativo y filosófico para comprender mejor qué nos está pasando, los males que nos aquejan y las esperanzas que aún perviven. Autor: Alejandro Pérez Polo Editorial: Akal Ver en Amazon Con el subtítulo ‘Redescubre las claves de una vida feliz de la mano de los clásicos’, el poeta y catedrático de Filología clásica Juan Antonio González Iglesias lleva al lector de la mano en este ensayo para recorrer los textos de los grandes filósofos clásicos, autores como Ovidio, Horacio, Marcial o Marco Aurelio, quienes en su opinión son los más antiguos coaches de la historia. Y es que, como apunta, el coaching no es invento nuevo, sino que forma parte de lo que hoy en día aparece en charlas y libros de autoayuda ya estaba en los poemas, obras teatrales y discursos filosóficos que escribieron griegos y romanos hace dos mil años. Algunas de esas enseñanzas, sin embargo, nos han llegado a medias o en versiones descafeinadas. Por tanto, aún tenemos mucho que aprender de ellas. A través de setenta originales y didácticos capítulos (‘El arte de ser feliz’, ‘La sobria ebriedad’, ‘El placer de la lectura’, ‘Venus, la felicidad en femenino’, ‘Eros o el deseo…’) descubre la vigencia de las ideas de estos filósofos para nuestro día a día, ya que “regresando a las raíces de nuestra cultura podemos aprender a ser más felices”. Autor: Juan Antonio González Iglesias Editorial: Bruguera Ver en Amazon Con el subtítulo “Lo que los antiguos escépticos nos enseñan”, el escritor y profesor de literatura Daniel Tubau propone en este ensayo, dirigido tanto a iniciados como profanos, pasar de la mano de los escépticos para llegar al conocimiento admitiendo nuestra ignorancia, descubriendo que a través de la duda podemos encontrar un camino hacia la felicidad. En su opinión, en las últimas décadas para alcanzar la verdad o la tranquilidad interior se han reivindicado casi todas las escuelas de la sabiduría antigua: desde los estoicos a los cínicos, desde los epicúreos a platónicos y aristotélicos, pasando por los taoístas chinos, los budistas del zen japonés o el yoda indio. Pero en esta recuperación constante de los clásicos es necesario centrarse en la escuela escéptica y reconstruir el pensamiento de los escépticos grecorlatinos. Pese a que se tiende a asociar el escepticismo con incredulidad ordinaria, sin embargo, no implica una negación absoluta, sino más bien todo lo contrario, es decir, la puesta en cuestión de dogmas, tópicos y prejuicios. “El dogmatismo es el contrario del escepticismo. Es la traición a la filosofía. Es lo opuesto al amor a la sabiduría, porque el dogmatismo es el amor desmedido a una idea. A una idea que se considera ya establecida y que no se puede poner en duda. Es un error pensar que el escepticismo consiste en rechazar la búsqueda de una explicación de las cosas. La palabra skepsis significa ‘investigar’, seguir buscando, no conformarse con una respuesta dogmática. Es decir, de nuevo, ser un verdadero filósofo. Los escépticos no solo buscan la verdad o la sabiduría, sino que lo siguen haciendo cuando los dogmáticos se detienen y proclaman que han encontrado la certeza absoluta”, explica. Es por ello que, para Tubau, el escepticismo ha sido una de las más potentes tradiciones de la historia de la filosofía y de la ciencia, que sigue vigente y merece ser reivindicada si queremos comprender aspectos fundamentales de nuestra mente y de lo que nos rodea. Autor: Daniel Tubau Editorial: Ariel Ver en Amazon De niña yo quería hacer cosas. Tampoco patrones. Quería un jardín. No sabía con por qué, pero deseaba con toda mi alma unos cuantos metros cuadrados de tierra vallada para mí, donde crecer yo y hacer crecer otras cosas sin que me molestaran, una valla y un trocito de tierra que protegieran al alimantarán mi libertad”. Esta confesión de Pía Pera (1956-2016) en las primeras páginas de este nuevo título es toda una declaración de intenciones de lo que le espera al lector. Después de estudiar Filosofía en la Universidad de Turín, realizar un doctorado en Historia Rusa en la Universidad de Londres y enseñar literatura rusa en la Universidad de Trento, Piera renunció a cualquier ambición académica y decidió hacerse cargo de una finca abandonada para transformarla en un maravilloso jardín. Fruto de esta experiencia publicó títulos como ‘Aún no se lo he dicho a mi jardín’ y ‘El huerto de una holgazana’, que cosecharon un enorme éxito internacional. En esta obra, que se puede considerar de poesía en prosa, la autora ofrece todo su sabiduría, reflexiones y consejos de una escritora que, trajinando al aire libre, ha encontrado serenidad y conocimiento, deseo y realización, espiritualidad, y concreción. Y la más poderosa inspiración para su sencilla y elegante producción literaria. Para Pía, la magia consiste en crear algo bello y justo sabiendo limitarse, escuchando, abriendo el diálogo entre el ser humano y la naturaleza para descubrir satisfacciones inesperadas que nos armonizan con las estaciones y los ciclos no sólo del jardín, sino de nuestra propia vida. Pasión y paciencia unidas, enraizadas en la tierra, para apurar cada día plenamente en un acto de comunidad y hermandad con la naturaleza. “Salir de casa y sumergirse cuerpo a cuerpo en la naturaleza nos ayuda a desprendernos un poco de nosotros mismos, de aquello que nos había dejado entumecidos, apáticos y deprimidos”. Autora: Pía Pera Editorial: Errata Naturae Ver en Amazon Tal Ben-Shahar, profesor de Psicología Positiva en la Universidad de Harvard, parte de la premisa de que cuando nos sucede algo bueno, nos alegramos mucho, y cuando nos ocurre algo malo, nos entristecemos. ¿Pero qué impacto tiene este hecho, por bueno o malo que sea, en nuestra felicidad un mes más tarde? Los estudios lo dicen claramente: absolutamente ninguno. Esto se debe a que la felicidad no depende de la situación presente, sino de la suma de todos los días. La felicidad ha de ser una frecuencia que se encuentra entre los momentos malos y que cambia constantemente. En esta obra ayuda a los lectores a identificar los componentes fundamentales de la felicidad en sus propias vidas, y ofrece una receta para ser más felices. Como revela, la felicidad es el fruto de una combinación de cinco componentes esenciales: el bienestar espiritual, el físico, el relacional y el emocional. De esta manera, aborda la cuestión desde todos los ángulos, ofreciendo estrategias para gestionar las emociones, cuidar el cuerpo, alimentar las relaciones, mantener la curiosidad intelectual y vivir con atención plena, incluso cuando parece que todo va mal. Un libro que recuerda la importancia de tener presente nuestra finitud. Autor: Tal Ben-Shahar Editorial: Alienta Ver en Amazon Con un estilo sencillo y ameno, Luis Rojas Marcos, uno de los médicos psiquiatras más prestigiosos y reconocidos a nivel mundial, ofrece las claves para mejorar el bienestar físico y emocional en un momento de incertidumbre como el actual. A lo largo de ocho capítulos descubre cuáles son las ciencias de la calidad de vida, los ingredientes de estar bien, los motivos que nos llevan a no estarlo y qué contribuye y qué podemos hacer para conseguirlo. Una obra que subraya la importancia de adoptar un estilo de vida optimista, cómo proteger la autoestima, el poder de la resiliencia, el valor de las relaciones afectivas o por qué la gratitud y la solidaridad son claves para lograr una existencia más sana y feliz. Ideal para ayudar a gestionar nuestras emociones con el fin de ilusionarnos y superar los cambios y adversidades que nos separa de la vida. Autor: Luis Rojas Marcos Editorial: HarperCollins Ver en Amazon En este ensayo el doctor en Medicina y Teología Alfred Sonnenfeld sostiene que los seres humanos podemos segregar, gracias a los genes, determinadas sustancias en las prolongaciones de las neuronas de nuestro cerebro que nos ayudan a ser más felices y saludables. Según el autor, “la calidad de nuestra salud y felicidad depende en gran parte de nuestro estilo de vida”, un factor determinante que condiciona la segregación de estas sustancias, “abono para el cerebro” y que son las causantes de activar en el cerebro patrones neuronales que pueden influir poderosamente sobre el estado de ánimo. Así, tener una actitud prosocial dispuesta a ayudar a los demás y buscar en todo momento ser buenas personas mediante la práctica de las virtudes tiene, a su juicio, una repercusión positiva sobre nuestros genes que, a su vez, a través de la genética, influye en la producción de neurotransmisores como la serotonina y la dopamina. Frente al mandato “ser felices” que proclama nuestra neuroplasticidad, que ayuda “a saber disfrutar más y mejor de la vida y sobre todo para llevar una vida más sana, más ilusionada y más feliz.” Y es que, para este médico, “vale la pena aprender a vivir ilusionados y entusiasmados, liberados de cansancios y desencantos, sabiendo disfrutar de la vida, algo que se nota y manifiesta en el lenguaje: vivo de los ojos o en la frescura de la sonrisa. Así, estaremos en condiciones de adquirir las herramientas necesarias para superar los retos del día a día”. Autor: Alfred Sonnenfeld Editorial: Almuzara Ver en Amazon Brooke McAlary es la autora de los best sellers ‘Destination Simple’ y ‘SLOW y CARE’. Junto con su marido, produce y presenta el podcast ‘The Slow Home Podcast’, el programa sobre salud y bienestar líder en iTunes, donde aboga por una vida más tranquila. En este libro se presenta como una de tantas personas que han decidido dejar de vivir la vida a un ritmo del 110 %, reducir las revoluciones, vivir de manera más sencilla y plena, y centrarse en aquello que realmente importa. Es lo que se conoce como el movimiento “slow living”. A través de estas páginas realiza una llamada a la lentitud, a tomar el control del tiempo con independencia de lo ocupados que estemos, a minimizar el estrés y encontrar momentos de paz en nuestros días más ajetreados. Mediante una serie de ejercicios y rituales prácticos que se pueden aplicar en cualquier momento, ayda a vivir de manera más consciente, redescubrir la energía y las pasiones, encontrar momentos de paz incluso en los días más estresantes o a dormir mejor. Todo ello pequeños cambios en la rutina diaria con el objetivo final de disfrutar de una vida más sossegada, lenta y feliz. Autora: Brooke McAlary Editorial: Plataforma Te puede interesar: Lecturas para explicar las migracionesVer en Amazon El autor de este ensayo señala que, en la actualidad, el conocimiento científico y el progreso tecnológico han puesto a nuestro alcance infinitas oportunidades, sobreabundante información e innumerables objetos de consumo. Sin embargo, la insatisfacción, el desasosiego, la ansiedad y la agitación que nos rodea en este momento se encuentran entre los momentos malos y que cambia constantemente. En esta obra ayuda a los lectores a identificar los componentes fundamentales de la felicidad en sus propias vidas, y ofrece una receta para ser más felices. Como revela, la felicidad es el fruto de una combinación de cinco componentes esenciales: el bienestar espiritual, el físico, el relacional y el emocional. De esta manera, aborda la cuestión desde todos los ángulos, ofreciendo estrategias para gestionar las emociones, cuidar el cuerpo, alimentar las relaciones, mantener la curiosidad intelectual y vivir con atención plena, incluso cuando parece que todo va mal. Un libro que recuerda la importancia de tener presente nuestra finitud. Autor: Tal Ben-Shahar Editorial: Alienta Ver en Amazon Con un estilo sencillo y ameno, Luis Rojas Marcos, uno de los médicos psiquiatras más prestigiosos y reconocidos a nivel mundial, ofrece las claves para mejorar el bienestar físico y emocional en un momento de incertidumbre como el actual. A lo largo de ocho capítulos descubre cuáles son las ciencias de la calidad de vida, los ingredientes de estar bien, los motivos que nos llevan a no estarlo y qué contribuye y qué podemos hacer para conseguirlo. Una obra que subraya la importancia de adoptar un estilo de vida optimista, cómo proteger la autoestima, el poder de la resiliencia, el valor de las relaciones afectivas o por qué la gratitud y la solidaridad son claves para lograr una existencia más sana y feliz. Ideal para ayudar a gestionar nuestras emociones con el fin de ilusionarnos y superar los cambios y adversdades que nos separa de la vida. Autor: Luis Rojas Marcos Editorial: HarperCollins Ver en Amazon En este ensayo el doctor en Medicina y Teología Alfred Sonnenfeld sostiene que los seres humanos podemos segregar, gracias a los genes, determinadas sustancias en las prolongaciones de las neuronas de nuestro cerebro que nos ayudan a ser más felices y saludables. Según el autor, “la calidad de nuestra salud y felicidad depende en gran parte de nuestro estilo de vida”, un factor determinante que condiciona la segregación de estas sustancias, “abono para el cerebro” y que son las causantes de activar en el cerebro patrones neuronales que pueden influir poderosamente sobre el estado de ánimo. Así, tener una actitud prosocial dispuesta a ayudar a los demás y buscar en todo momento ser buenas personas mediante la práctica de las virtudes tiene, a su juicio, una repercusión positiva sobre nuestros genes que, a su vez, a través de la genética, influye en la producción de neurotransmisores como la serotonina y la dopamina. Frente al mandato “ser felices” que proclama nuestra neuroplasticidad, que ayuda “a saber disfrutar más y mejor de la vida y sobre todo para llevar una vida más sana, más ilusionada y más feliz.” Y es que, para este médico, “vale la pena aprender a vivir ilusionados y entusiasmados, liberados de cansancios y desencantos, sabiendo disfrutar de la vida, algo que se nota y manifiesta en el lenguaje: vivo de los ojos o en la frescura de la sonrisa. Así, estaremos en condiciones de adquirir las herramientas necesarias para superar los retos del día a día”. Autor: Alfred Sonnenfeld Editorial: Almuzara Ver en Amazon Brooke McAlary es la autora de los best sellers ‘Destination Simple’ y ‘SLOW y CARE’. Junto con su marido, produce y presenta el podcast ‘The Slow Home Podcast’, el programa sobre salud y bienestar líder en iTunes, donde aboga por una vida más tranquila. En este libro se presenta como una de tantas personas que han decidido dejar de vivir la vida a un ritmo del 110 %, reducir las revoluciones, vivir de manera más sencilla y plena, y centrarse en aquello que realmente importa. Es lo que se conoce como el movimiento “slow living”. A través de estas páginas realiza una llamada a la lentitud, a tomar el control del tiempo con independencia de lo ocupados que estemos, a minimizar el estrés y encontrar momentos de paz en nuestros días más ajetreados. Mediante una serie de ejercicios y rituales prácticos que se pueden aplicar en cualquier momento, ayda a vivir de manera más consciente, redescubrir la energía y las pasiones, encontrar momentos de paz incluso en los días más estresantes o a dormir mejor. Todo ello pequeños cambios en la rutina diaria con el objetivo final de disfrutar de una vida más sossegada, lenta y feliz. Autora: Brooke McAlary Editorial: Plataforma Te puede interesar: Lecturas para explicar las migracionesVer en Amazon El autor de este ensayo señala que, en la actualidad, el conocimiento científico y el progreso tecnológico han puesto a nuestro alcance infinitas oportunidades, sobreabundante información e innumerables objetos de consumo. Sin embargo, la insatisfacción, el desasosiego, la ansiedad y la agitación que nos rodea en este momento se encuentran entre los momentos malos y que cambia constantemente. En esta obra ayuda a los lectores a identificar los componentes fundamentales de la felicidad en sus propias vidas, y ofrece una receta para ser más felices. Como revela, la felicidad es el fruto de una combinación de cinco componentes esenciales: el bienestar espiritual, el físico, el relacional y el emocional. De esta manera, aborda la cuestión desde todos los ángulos, ofreciendo estrategias para gestionar las emociones, cuidar el cuerpo, alimentar las relaciones, mantener la curiosidad intelectual y vivir con atención plena, incluso cuando parece que todo va mal. Un libro que recuerda la importancia de tener presente nuestra finitud. Autor: Tal Ben-Shahar Editorial: Alienta Ver en Amazon Con un estilo sencillo y ameno, Luis Rojas Marcos, uno de los médicos psiquiatras más prestigiosos y reconocidos a nivel mundial, ofrece las claves para mejorar el bienestar físico y emocional en un momento de incertidumbre como el actual. A lo largo de ocho capítulos descubre cuáles son las ciencias de la calidad de vida, los ingredientes de estar bien, los motivos que nos llevan a no estarlo y qué contribuye y qué podemos hacer para conseguirlo. Una obra que subraya la importancia de adoptar un estilo de vida optimista, cómo proteger la autoestima, el poder de la resiliencia, el valor de las relaciones afectivas o por qué la gratitud y la solidaridad son claves para lograr una existencia más sana y feliz. Ideal para ayudar a gestionar nuestras emociones con el fin de ilusionarnos y superar los cambios y adversdades que nos separa de la vida. Autor: Luis Rojas Marcos Editorial: HarperCollins Ver en Amazon En este ensayo el doctor en Medicina y Teología Alfred Sonnenfeld sostiene que los seres humanos podemos segregar, gracias a los genes, determinadas sustancias en las prolongaciones de las neuronas de nuestro cerebro que nos ayudan a ser más felices y saludables. Según el autor, “la calidad de nuestra salud y felicidad depende en gran parte de nuestro estilo de vida”, un factor determinante que condiciona la segregación de estas sustancias, “abono para el cerebro” y que son las causantes de activar en el cerebro patrones neuronales que pueden influir poderosamente sobre el estado de ánimo. Así, tener una actitud prosocial dispuesta a ayudar a los demás y buscar en todo momento ser buenas personas mediante la práctica de las virtudes tiene, a su juicio, una repercusión positiva sobre nuestros genes que, a su vez, a través de la genética, influye en la producción de neurotransmisores como la serotonina y la dopamina. Frente al mandato “ser felices” que proclama nuestra neuroplasticidad, que ayuda “a saber disfrutar más y mejor de la vida y sobre todo para llevar una vida más sana, más ilusionada y más feliz.” Y es que, para este médico, “vale la pena aprender a vivir ilusionados y entusiasmados, liberados de cansancios y desencantos, sabiendo disfrutar de la vida, algo que se nota y manifiesta en el lenguaje: vivo de los ojos o en la frescura de la sonrisa. Así, estaremos en condiciones de adquirir las herramientas necesarias para superar los retos del día a día”. Autor: Alfred Sonnenfeld Editorial: Almuzara Ver en Amazon Brooke McAlary es la autora de los best sellers ‘Destination Simple’ y ‘SLOW y CARE’. Junto con su marido, produce y presenta el podcast ‘The Slow Home Podcast’, el programa sobre salud y bienestar líder en iTunes, donde aboga por una vida más tranquila. En este libro se presenta como una de tantas personas que han decidido dejar de vivir la vida a un ritmo del 110 %, reducir las revoluciones, vivir de manera más sencilla y plena, y centrarse en aquello que realmente importa. Es lo que se conoce como el movimiento “slow living”. A través de estas páginas realiza una llamada a la lentitud, a tomar el control del tiempo con independencia de lo ocupados que estemos, a minimizar el estrés y encontrar momentos de paz en nuestros días más ajetreados. Mediante una serie de ejercicios y rituales prácticos que se pueden aplicar en cualquier momento, ayda a vivir de manera más consciente, redescubrir la energía y las pasiones, encontrar momentos de paz incluso en los días más estresantes o a dormir mejor. Todo ello pequeños cambios en la rutina diaria con el objetivo final de disfrutar de una vida más sossegada, lenta y feliz. Autora: Brooke McAlary Editorial: Plataforma Te puede interesar: Lecturas para explicar las migracionesVer en Amazon El autor de este ensayo señala que, en la actualidad, el conocimiento científico y el progreso tecnológico han puesto a nuestro alcance infinitas oportunidades, sobreabundante información e innumerables objetos de consumo. Sin embargo, la insatisfacción, el desasosiego, la ansiedad y la agitación que nos rodea en este momento se encuentran entre los momentos malos y que cambia constantemente. En esta obra ayuda a los lectores a identificar los componentes fundamentales de la felicidad en sus propias vidas, y ofrece una receta para ser más felices. Como revela, la felicidad es el fruto de una combinación de cinco componentes esenciales: el bienestar espiritual, el físico, el relacional y el emocional. De esta manera, aborda la cuestión desde todos los ángulos, ofreciendo estrategias para gestionar las emociones, cuidar el cuerpo, alimentar las relaciones, mantener la curiosidad intelectual y vivir con atención plena, incluso cuando parece que todo va mal. Un libro que recuerda la importancia de tener presente nuestra finitud. Autor: Tal Ben-Shahar Editorial: Alienta Ver en Amazon Con un estilo sencillo y ameno, Luis Rojas Marcos, uno de los médicos psiquiatras más prestigiosos y reconocidos a nivel mundial, ofrece las claves para mejorar el bienestar físico y emocional en un momento de incertidumbre como el actual. A lo largo de ocho capítulos descubre cuáles son las ciencias de la calidad de vida, los ingredientes de estar bien, los motivos que nos llevan a no estarlo y qué contribuye y qué podemos hacer para conseguirlo. Una obra que subraya la importancia de adoptar un estilo de vida optimista, cómo proteger la autoestima, el poder de la resiliencia, el valor de las relaciones afectivas o por qué la gratitud y la solidaridad son claves para lograr una existencia más sana y feliz. Ideal para ayudar a gestionar nuestras emociones con el fin de ilusionarnos y superar los cambios y adversdades que nos separa de la vida. Autor: Luis Rojas Marcos Editorial: HarperCollins Ver en Amazon En este ensayo el doctor en Medicina y Teología Alfred Sonnenfeld sostiene que los seres humanos podemos segregar, gracias a los genes, determinadas sustancias en las prolongaciones de las neuronas de nuestro cerebro que nos ayudan a ser más felices y saludables. Según el autor, “la calidad de nuestra salud y felicidad depende en gran parte de nuestro estilo de vida”, un factor determinante que condiciona la segregación de estas sustancias, “abono para el cerebro” y que son las causantes de activar en el cerebro patrones neuronales que pueden influir poderosamente sobre el estado de ánimo. Así, tener una actitud prosocial dispuesta a ayudar a los demás y buscar en todo momento ser buenas personas mediante la práctica de las virtudes tiene, a su juicio, una repercusión positiva sobre nuestros genes que, a su vez, a través de la genética, influye en la producción de neurotransmisores como la serotonina y la dopamina. Frente al mandato “ser felices” que proclama nuestra neuroplasticidad, que ayuda “a saber disfrutar más y mejor de la vida y sobre todo para llevar una vida más sana, más ilusionada y más feliz.” Y es que, para este médico, “vale la pena aprender a vivir ilusionados y entusiasmados, liberados de cansancios y desencantos, sabiendo disfrutar de la vida, algo que se nota y manifiesta en el lenguaje: vivo de los ojos o en la frescura de la sonrisa. Así, estaremos en condiciones de adquirir las herramientas necesarias para superar los retos del día a día”. Autor: Alfred Sonnenfeld Editorial: Almuzara Ver en Amazon Brooke McAlary es la autora de los best sellers ‘Destination Simple’ y ‘SLOW y CARE’. Junto con su marido, produce y presenta el podcast ‘The Slow Home Podcast’, el programa sobre salud y bienestar líder en iTunes, donde aboga por una vida más tranquila. En este libro se presenta como una de tantas personas que han decidido dejar de vivir la vida a un ritmo del 110 %, reducir las revoluciones, vivir de manera más sencilla y plena, y centrarse en aquello que realmente importa. Es lo que se conoce como el movimiento “slow living”. A través de estas páginas realiza una llamada a la lentitud, a tomar el control del tiempo con independencia de lo ocupados que estemos, a minimizar el estrés y encontrar momentos de paz en nuestros días más ajetreados. Mediante una serie de ejercicios y rituales prácticos que se pueden aplicar en cualquier momento, ayda a vivir de manera más consciente, redescubrir la energía y las pasiones, encontrar momentos de paz incluso en los días más estresantes o a dormir mejor. Todo ello pequeños cambios en la rutina diaria con el objetivo final de disfrutar de una vida más sossegada, lenta y feliz. Autora: Brooke McAlary Editorial: Plataforma Te puede interesar: Lecturas para explicar las migracionesVer en Amazon El autor de este ensayo señala que, en la actualidad, el conocimiento científico y el progreso tecnológico han puesto a nuestro alcance infinitas oportunidades, sobreabundante información e innumerables objetos de consumo. Sin embargo, la insatisfacción, el desasosiego, la ansiedad y la agitación que nos rodea en este momento se encuentran entre los momentos malos y que cambia constantemente. En esta obra ayuda a los lectores a identificar los componentes fundamentales de la felicidad en sus propias vidas, y ofrece una receta para ser más felices. Como revela, la felicidad es el fruto de una combinación de cinco componentes esenciales: el bienestar espiritual, el físico, el relacional y el emocional. De esta manera, aborda la cuestión desde todos los ángulos, ofreciendo estrategias para gestionar las emociones, cuidar el cuerpo, alimentar las relaciones, mantener la curiosidad intelectual y vivir con atención plena, incluso cuando parece que todo va mal. Un libro que recuerda la importancia de tener presente nuestra finitud. Autor: Tal Ben-Shahar Editorial: Alienta Ver en Amazon Con un estilo sencillo y ameno, Luis Rojas Marcos, uno de los médicos psiquiatras más prestigiosos y reconocidos a nivel mundial, ofrece las claves para mejorar el bienestar físico y emocional en un momento de incertidumbre como el actual. A lo largo de ocho capítulos descubre cuáles son las ciencias de la calidad de vida, los ingredientes de estar bien, los motivos que nos llevan a no estarlo y qué contribuye y qué podemos hacer para conseguirlo. Una obra que subraya la importancia de adoptar un estilo de vida optimista, cómo proteger la autoestima, el poder de la resiliencia, el valor de las relaciones afectivas o por qué la gratitud y la solidaridad son claves para lograr una existencia más sana y feliz. Ideal para ayudar a gestionar nuestras emociones con el fin de ilusionarnos y superar los cambios y adversdades que nos separa de la vida. Autor: Luis Rojas Marcos Editorial: HarperCollins Ver en Amazon En este ensayo el doctor en Medicina y Teología Alfred Sonnenfeld sostiene que los seres humanos podemos segregar, gracias a los genes, determinadas sustancias en las prolongaciones de las neuronas de nuestro cerebro que nos ayudan a ser más felices y saludables. Según el autor, “la calidad de nuestra salud y felicidad depende en gran parte de nuestro estilo de vida”, un factor determinante que condiciona la segregación de estas sustancias, “abono para el cerebro” y que son las causantes de activar en el cerebro patrones neuronales que pueden influir poderosamente sobre el estado de ánimo. Así, tener una actitud prosocial dispuesta a ayudar a los demás y buscar en todo momento ser buenas personas mediante la práctica de las virtudes tiene, a su juicio, una repercusión positiva sobre nuestros genes que, a su vez, a través de la genética, influye en la producción de neurotransmisores como la serotonina y la dopamina. Frente al mandato “ser felices” que proclama nuestra neuroplasticidad, que ayuda “a saber disfrutar más y mejor de la vida y sobre todo para llevar una vida más sana, más ilusionada y más feliz.” Y es que, para este médico, “vale la pena aprender a vivir ilusionados y entusiasmados, liberados de cansancios y desencantos, sabiendo disfrutar de la vida, algo que se nota y manifiesta en el lenguaje: vivo de los ojos o en la frescura de la sonrisa. Así, estaremos en condiciones de adquirir las herramientas necesarias para superar los retos del día a día”. Autor: Alfred Sonnenfeld Editorial: Almuzara Ver en Amazon Brooke McAlary es la autora de los best sellers ‘Destination Simple’ y ‘SLOW y CARE’. Junto con su marido, produce y presenta el podcast ‘The Slow Home Podcast’, el programa sobre salud y bienestar líder en iTunes, donde aboga por una vida más tranquila. En este libro se presenta como una de tantas personas que han decidido dejar de vivir la vida a un ritmo del 110 %, reducir las revoluciones, vivir de manera más sencilla y plena, y centrarse en aquello que realmente importa. Es lo que se conoce como el movimiento “slow living”. A través de estas páginas realiza una llamada a la lentitud, a tomar el control del tiempo con independencia de lo ocupados que estemos, a minimizar el estrés y encontrar momentos de paz en nuestros días más ajetreados. Mediante una serie de ejercicios y rituales prácticos que se pueden aplicar en cualquier momento, ayda a vivir de manera más consciente, redescubrir la energía y las pasiones, encontrar momentos de paz incluso en los días más estresantes o a dormir mejor. Todo ello pequeños cambios en la rutina diaria con el objetivo final de disfrutar de una vida más sossegada, lenta y feliz. Autora: Brooke McAlary Editorial: Plataforma Te puede interesar: Lecturas para explicar las migracionesVer en Amazon El autor de este ensayo señala que, en la actualidad, el conocimiento científico y el progreso tecnológico han puesto a nuestro alcance infinitas oportunidades, sobreabundante información e innumerables objetos de consumo. Sin embargo, la insatisfacción, el desasosiego, la ansiedad y la agitación que nos rodea en este momento se encuentran entre los momentos malos y que cambia constantemente. En esta obra ayuda a los lectores a identificar los componentes fundamentales de la felicidad en sus propias vidas, y ofrece una receta para ser más felices. Como revela, la felicidad es el fruto de una combinación de cinco componentes esenciales: el bienestar espiritual, el físico, el relacional y el emocional. De esta manera, aborda la cuestión desde todos los ángulos, ofreciendo estrategias para gestionar las emociones, cuidar el cuerpo, alimentar las relaciones, mantener la curiosidad intelectual y vivir con atención plena, incluso cuando parece que todo va mal. Un libro que recuerda la importancia de tener presente nuestra finitud. Autor: Tal Ben-Shahar Editorial: Alienta Ver en Amazon Con un estilo sencillo y ameno, Luis Rojas Marcos, uno de los médicos psiquiatras más prestigiosos y reconocidos a nivel mundial, ofrece las claves para mejorar el bienestar físico y emocional en un momento de incertidumbre como el actual. A lo largo de ocho capítulos descubre cuáles son las ciencias de la calidad de vida, los ingredientes de estar bien, los motivos que nos llevan a no estarlo y qué contribuye y qué podemos hacer para conseguirlo. Una obra que subraya la importancia de adoptar un estilo de vida optimista, cómo proteger la autoestima, el poder de la resiliencia, el valor de las relaciones afectivas o por qué la gratitud y la solidaridad son claves para lograr una existencia más sana y feliz. Ideal para ayudar a gestionar nuestras emociones con el fin de ilusionarnos y superar los cambios y adversdades que nos separa de la vida. Autor: Luis Rojas Marcos Editorial: HarperCollins Ver en Amazon En este ensayo el doctor en Medicina y Teología Alfred Sonnenfeld sostiene que los seres humanos podemos segregar, gracias a los genes, determinadas sustancias en las prolongaciones de las neuronas de nuestro cerebro que nos ayudan a ser más felices y saludables. Según el autor, “la calidad de nuestra salud y felicidad depende en gran parte de nuestro estilo de vida”, un factor determinante que condiciona la segregación de estas sustancias, “abono para el cerebro” y que son las causantes de activar en el cerebro patrones neuronales que pueden influir poderosamente sobre el estado de ánimo. Así, tener una actitud prosocial dispuesta a ayudar a los demás y buscar en todo momento ser buenas personas mediante la práctica de las virtudes tiene, a su juicio, una repercusión positiva sobre nuestros genes que, a su vez, a través de la genética, influye en la producción de neurotransmisores como la serotonina y la dopamina. Frente al mandato “ser felices” que proclama nuestra neuroplasticidad, que ayuda “a saber disfrutar más y mejor de la vida y sobre todo para llevar una vida más sana, más ilusionada y más feliz.” Y es que, para este médico, “vale la pena aprender a vivir ilusionados y entusiasmados, liberados de cansancios y desencantos, sabiendo disfrutar de la vida, algo que se nota y manifiesta en el lenguaje: vivo de los ojos o en la frescura de la sonrisa. Así, estaremos en condiciones de adquirir las herramientas necesarias para superar los retos del día a día”. Autor: Alfred Sonnenfeld Editorial: Almuzara Ver en Amazon Brooke McAlary es la autora de los best sellers ‘Destination Simple’ y ‘SLOW y CARE’. Junto con su marido, produce y presenta el podcast ‘The Slow Home Podcast’, el programa sobre salud y bienestar líder en iTunes, donde aboga por una vida más tranquila. En este libro se presenta como una de tantas personas que han decidido dejar de vivir la vida a un ritmo del 110 %, reducir las revoluciones, vivir de manera más sencilla y plena, y centrarse en aquello que realmente importa. Es lo que se conoce como el movimiento “slow living”. A través de estas páginas realiza una llamada a la lentitud, a tomar el control del tiempo con independencia de lo ocupados que estemos, a minimizar el estrés y encontrar momentos de paz en nuestros días más ajetreados. Mediante una serie de ejercicios y rituales prácticos que se pueden aplicar en cualquier momento, ayda a vivir de manera más consciente, redescubrir la energía y las pasiones, encontrar momentos de paz incluso en los días más estresantes o a dormir mejor. Todo ello pequeños cambios en la rutina diaria con el objetivo final de disfrutar de una vida más sossegada, lenta y feliz. Autora: Brooke McAlary Editorial: Plataforma Te puede interesar: Lecturas para explicar las migracionesVer en Amazon El autor de este ensayo señala que, en la actualidad, el conocimiento científico y el progreso tecnológico han puesto a nuestro alcance infinitas oportunidades, sobreabundante información e innumerables objetos de consumo. Sin embargo, la insatisfacción, el desasosiego, la ansiedad y la agitación que nos rodea en este momento se encuentran entre los momentos malos y que cambia constantemente. En esta obra ayuda a los lectores a identificar los componentes fundamentales de la felicidad en sus propias vidas, y ofrece una receta para ser más felices. Como revela, la felicidad es el fruto de una combinación de cinco componentes esenciales: el bienestar espiritual, el físico, el relacional y el emocional. De esta manera, aborda la cuestión desde todos los ángulos, ofreciendo estrategias para gestionar las emociones, cuidar el cuerpo, alimentar las relaciones, mantener la curiosidad intelectual y vivir con atención plena, incluso cuando parece que todo va mal. Un libro que recuerda la importancia de tener presente nuestra finitud. Autor: Tal Ben-Shahar Editorial: Alienta Ver en Amazon Con un estilo sencillo y ameno, Luis Rojas Marcos, uno de los médicos psiquiatras más prestigiosos y reconocidos a nivel mundial, ofrece las claves para mejorar el bienestar físico y emocional en un momento de incertidumbre como el actual. A lo largo de ocho capítulos descubre cuáles son las ciencias de la calidad de vida, los ingredientes de estar bien, los motivos que nos llevan a no estarlo y qué contribuye y qué podemos hacer para conseguirlo. Una obra que subraya la importancia de adoptar un estilo de vida optimista, cómo proteger la autoestima, el poder de la resiliencia, el valor de las relaciones afectivas o por qué la gratitud y la solidaridad son claves para lograr una existencia más sana y feliz. Ideal para ayudar a gestionar nuestras emociones con el fin de ilusionarnos y superar los cambios y adversdades que nos separa de la vida. Autor: Luis Rojas Marcos Editorial: HarperCollins Ver en Amazon En este ensayo el doctor en Medicina y Teología Alfred Sonnenfeld sostiene que los seres humanos podemos segregar, gracias a los genes, determinadas sustancias en las prolongaciones de las neuronas de nuestro cerebro que nos ayudan a ser más felices y saludables. Según el autor, “la calidad de nuestra salud y felicidad depende en gran parte de nuestro estilo de vida”, un factor determinante que condiciona la segregación de estas sustancias, “abono para el cerebro” y que son las causantes de activar en el cerebro patrones neuronales que pueden influir poderosamente sobre el estado de ánimo. Así, tener una actitud prosocial dispuesta a ayudar a los demás y buscar en todo momento ser buenas personas mediante la práctica de las virtudes tiene, a su juicio, una repercusión positiva sobre nuestros genes que, a su vez, a través de la genética, influye en la producción de neurotransmisores como la serotonina y la dopamina. Frente al mandato “ser felices” que proclama nuestra neuroplasticidad, que ayuda “a saber disfrutar más y mejor de la vida y sobre todo para llevar una vida más sana, más ilusionada y más feliz.” Y es que, para este médico, “vale la pena aprender a vivir ilusionados y entusiasmados, liberados de cansancios y desencantos, sabiendo disfrutar de la vida, algo que se nota y manifiesta en el lenguaje: vivo de los ojos o en la frescura de la sonrisa. Así, estaremos en condiciones de adquirir las herramientas necesarias para superar los retos del día a día”. Autor: Alfred Sonnenfeld Editorial: Almuzara Ver en Amazon Brooke McAlary es la autora de los best sellers ‘Destination Simple’ y ‘SLOW y CARE’. Junto con su marido, produce y presenta el podcast ‘The Slow Home Podcast’, el programa sobre salud y bienestar líder en iTunes, donde aboga por una vida más tranquila. En este libro se presenta como una de tantas personas que han decidido dejar de vivir la vida a un ritmo del 110 %, reducir las revoluciones, vivir de manera más sencilla y plena, y centrarse en aquello que realmente importa. Es lo que se conoce como el movimiento “slow living”. A través de estas páginas realiza una llamada a la lentitud, a tomar el control del tiempo con independencia de lo ocupados que estemos, a minimizar el estrés y encontrar momentos de paz en nuestros días más ajetreados. Mediante una serie de ejercicios y rituales prácticos que se pueden aplicar en cualquier momento, ayda a vivir de manera más consciente, redescubrir la energía y las pasiones, encontrar momentos de paz incluso en los días más estresantes o a dormir mejor. Todo ello pequeños cambios en la rutina diaria con el objetivo final de disfrutar de una vida más sossegada, lenta y feliz. Autora: Brooke McAlary Editorial: Plataforma Te puede interesar: Lecturas para explicar las migracionesVer en Amazon El autor de este ensayo señala que, en la actualidad, el conocimiento científico y el progreso tecnológico han puesto a nuestro alcance infinitas oportunidades, sobreabundante información e innumerables objetos de consumo. Sin embargo, la insatisfacción, el desasosiego, la ansiedad y la agitación que nos rodea en este momento se encuentran entre los momentos malos y que cambia constantemente. En esta obra ayuda a los lectores a identificar los componentes fundamentales de la felicidad en sus propias vidas, y ofrece una receta para ser más felices. Como revela, la felicidad es el fruto de una combinación de cinco componentes esenciales: el bienestar espiritual, el físico, el relacional y el emocional. De esta manera, aborda la cuestión desde todos los ángulos, ofreciendo estrategias para gestionar las emociones, cuidar el cuerpo, alimentar las relaciones, mantener la curiosidad intelectual y vivir con atención plena, incluso cuando parece que todo va mal. Un libro que recuerda la importancia de tener presente nuestra finitud. Autor: Tal Ben-Shahar Editorial: Alienta Ver en Amazon Con un estilo sencillo y ameno, Luis Rojas Marcos, uno de los médicos psiquiatras más prestigiosos y reconocidos a nivel mundial, ofrece las claves para mejorar el bienestar físico y emocional en un momento de incertidumbre como el actual. A lo largo de ocho capítulos descubre cuáles son las ciencias de la calidad de vida, los ingredientes de estar bien, los motivos que nos llevan a no estarlo y qué contribuye y qué podemos hacer para conseguirlo. Una obra que subraya la importancia de adoptar un estilo de vida optimista, cómo proteger la autoestima, el poder de la resiliencia, el valor de las relaciones afectivas o por qué la gratitud y la solidaridad son claves para lograr una existencia más sana y feliz. Ideal para ayudar a gestionar nuestras emociones con el fin de ilusionarnos y superar los cambios y adversdades que nos separa de la vida. Autor: Luis Rojas Marcos Editorial: HarperCollins Ver en Amazon En este ensayo el doctor en Medicina y Teología Alfred Sonnenfeld sostiene que los seres humanos podemos segregar, gracias a los genes, determinadas sustancias en las prolongaciones de las neuronas de nuestro cerebro que nos ayudan a ser más felices y saludables. Según el autor, “la calidad de nuestra salud y felicidad depende en gran parte de nuestro estilo de vida”, un factor determinante que condiciona la segregación de estas sustancias, “abono para el cerebro” y que son las causantes de activar en el cerebro patrones neuronales que pueden influir poderosamente sobre el estado de ánimo. Así, tener una actitud prosocial dispuesta a ayudar a los demás y buscar en todo momento ser buenas personas mediante la práctica de las virtudes tiene, a su juicio, una repercusión positiva sobre nuestros genes que, a su vez, a través de la genética, influye en la producción de neurotransmisores como la serotonina y la dopamina. Frente al mandato “ser felices” que proclama nuestra neuroplasticidad, que ayuda “a saber disfrutar más y mejor de la vida y sobre todo para llevar una vida más sana, más ilusionada y más feliz.” Y es que, para este médico, “vale la pena aprender a vivir ilusionados y entusiasmados, liberados de cansancios y desencantos, sabiendo disfrutar de la vida, algo que se nota y manifiesta en el lenguaje: vivo de los ojos o en la frescura de la sonrisa. Así, estaremos en condiciones de adquirir las herramientas necesarias para superar los retos del día a día”. Autor: Alfred Sonnenfeld Editorial: Almuzara Ver en Amazon Brooke McAlary es la autora de los best sellers ‘Destination Simple’ y ‘SLOW y CARE’. Junto con su marido, produce y presenta el podcast ‘The Slow Home Podcast’, el programa sobre salud y bienestar líder en iTunes, donde aboga por una vida más tranquila. En este libro se presenta como una de tantas personas que han decidido dejar de vivir la vida a un ritmo del 110 %, reducir las revoluciones, vivir de manera más sencilla y plena, y centrarse en aquello que realmente importa. Es lo que se conoce como el movimiento “slow living”. A través de estas páginas realiza una llamada a la lentitud, a tomar el control del tiempo con independencia de lo ocupados que estemos, a minimizar el estrés y encontrar momentos de paz en nuestros días más ajetreados. Mediante una serie de ejercicios y rituales prácticos que se pueden aplicar en cualquier momento, ayda a vivir de manera más consciente, redescubrir la energía y las pasiones, encontrar momentos de paz incluso en los días más estresantes o a dormir mejor. Todo ello pequeños cambios en la rutina diaria con el objetivo final de disfrutar de una vida más sossegada, lenta y feliz. Autora: Brooke McAlary Editorial: Plataforma Te puede interesar: Lecturas para explicar las migracionesVer en Amazon El autor de este ensayo señala que, en la actualidad, el conocimiento científico y el progreso tecnológico han puesto a nuestro alcance infinitas oportunidades, sobreabundante información e innumerables objetos de consumo. Sin embargo, la insatisfacción, el desasosiego, la ansiedad y la agitación que nos rodea en este momento se encuentran entre los momentos malos y que cambia constantemente. En esta obra ayuda a los lectores a identificar los componentes fundamentales de la felicidad en sus propias vidas, y ofrece una receta para ser más felices. Como revela, la felicidad es