

ARTE DE CULTIVAR UNA VIDA CON SENTIDO



ESFAHANI SMITH, EMILY

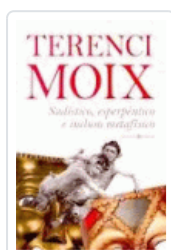
SINOPSIS

.La periodista Emily Esfahani Smith defiende que no es la felicidad lo que hace que la vida valga la pena, sino dotar a nuestra existencia de sentido. .La autora presenta cuatro pilares para construir una existencia plena y satisfactoria. .Llevar una vida con sentido tiene un efecto de cascada en las distintas áreas de nuestra vida. +Y si la felicidad no fuera la respuesta? En una cultura obsesionada con la felicidad, los niveles de insatisfacción e infelicidad son más altos que nunca. Emily Esfahani Smith, reconocida periodista especializada en relaciones y psicología, vuelve la vista hacia un nuevo sentir cultural que explora la segunda vía para alcanzar lo que llamamos una ½buena vida+: la búsqueda del sentido. La psicología le da la razón. Según los últimos estudios, una vida con sentido proporciona, a la larga, un sentimiento de satisfacción más profundo y duradero que las meras emociones positivas. Emily Esfahani Smith recurre a fuentes diversas, desde psicólogos, sociólogos, filósofos y neurocientíficos hasta figuras de la literatura y la historia para compartir con los lectores las claves para construir vidas llenas de sentido: cultivar la pertenencia y las relaciones con los demás, identificar nuestro propósito vital, crear un relato que dé coherencia a nuestra existencia y hacerle un lugar a la trascendencia. Repleto de historias y ejemplos, un libro tan ameno como riguroso cuya lectura supone en sí misma una experiencia transformadora. ...



Editorial	URANO
Materia	AUTOAYUDA Y SUPERACION
Colección	SIN COLECCION
EAN	9788479539948
Status	Disponible
Páginas	288
Tamaño	150xx mm.
Peso	416
Precio (Imp. inc.)	17,00€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	21/09/2017

Títulos relacionados



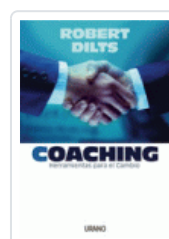
SADISTICO,
ESPERMÁTICO E
INCLUSO
METAFÍSICO
MOIX,TERENCI



SECRETO DE
CHANEL Nº5, EL
MAZZEO, TILAR J



EFFECTO MOZART
PARA NIÑOS, EL
DON CAMPBELL



COACHING.
HERRAMIENTAS
PARA EL CAMBIO
DILTS, ROBERT