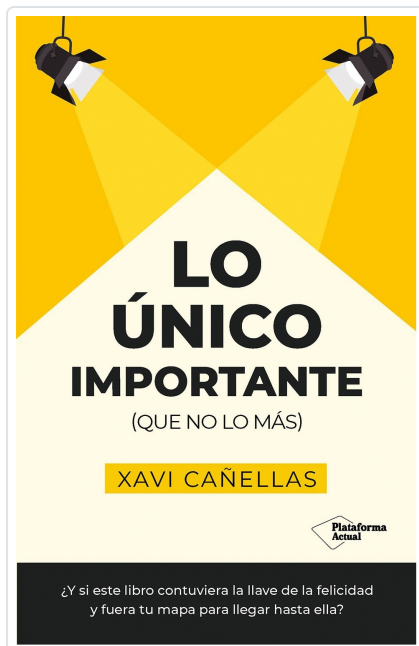


# LO ÚNICO IMPORTANTE



Cañellas, Xavi

## SINOPSIS

Si un querido amigo, en un momento muy difícil (de los peores) de tu vida, te dijera: «Lo único importante en esta vida es ser feliz», ¿qué pensarías?

Tal vez en ese momento complicado te parezca una utopía, pero he aquí un secreto: ¡la felicidad se entrena! Con una preparación sólida y constante es posible conseguir resultados sorprendentes y encontrar la forma de transitar de una vida difícil a una existencia feliz.

En su nuevo libro, el psiconeuroinmunólogo Xavi Cañellas se enfrenta a la creencia -bastante difundida- de que la felicidad es efímera, de que solo podemos llegar a sentirla durante unos escasos instantes, y nos demuestra que no debemos resignarnos a una vida salpicada con algunas esporádicas chispitas de felicidad. Conseguirlo dependerá de muchos factores, tanto internos como externos, con especial hincapié en uno de ellos: la familia. Como dice el refrán budista: «Quien crea que está iluminado, que vaya a pasar una semana con su familia». Con algo de humor y mucho de verdad, Lo único importante analiza en profundidad las implicaciones que tiene el entorno familiar en la consecución -o no- de nuestros objetivos vitales.

Solo te queda un paso para dejar de buscar y empezar a trabajar tu felicidad: darle la vuelta a este libro y sumergirte en la lectura. Cuando llegues al final, en especial si has practicado los ejercicios propuestos, te encontrarás a una buena distancia vital de donde estás en este momento. ¿Aceptas el reto?...



Editorial	PLATAFORMA EDITORIAL
Materia	ECONOMIA / EMPRESA
EAN	9788410079441
Status	Disponible
Páginas	240
Tamaño	220x140x0 mm.
Precio (Imp. inc.)	20,00€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	27/03/2024