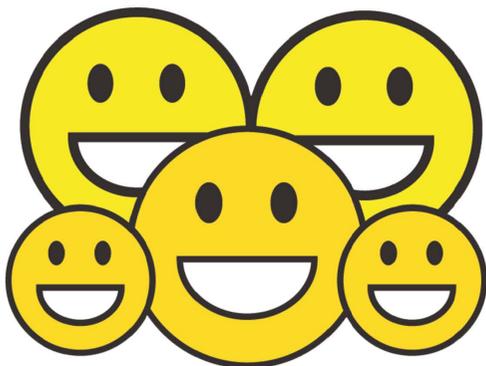


MANUEL ÁLVAREZ ROMERO

¿Quieres ser feliz?

¿Quieres ser feliz?

**Claves para conseguir
la felicidad verdadera**



Toma conciencia de tu ser, de tus posibilidades y proyectos, de tus recursos vitales y aprende a manejar los planos del vivir, para poder adaptarte a las necesidades de cada etapa vital, a cada entorno familiar o profesional y a las necesidades que cada una de estas situaciones te plantea

El anhelo de ser felices siempre embargó al hombre de todas las épocas. En esa búsqueda, hoy en día, el camino se hace más laberíntico que en tiempos pasados. Ahora, los reclamos publicitarios del vivir y las mil direcciones que se nos ofrecen como posibles, deslumbran más vivamente frente a las señales que nos orientan hacia los asuntos decisivos para la propia vida.

La autoestima está de moda hace ya varias décadas. Es más, en la actualidad, se educa para el éxito social más que para enseñar a caminar en busca de la sabiduría. De ahí que sea preciso enseñar o rectificar esa orientación hacia la correcta autoestima.

Disponer de sólidos referentes y de una correcta y clara cartografía del vivir, a la vez que poder cultivar la madurez artesanal de cada persona, contando con la sabiduría y el amor, son tareas altamente necesarias en todos los ámbitos de nuestro tiempo.

En la familia, en todos los niveles de la escuela infantil o el colegio, en los clubes y centros recreativos o de ocio este libro servirá de sugerente, amena y clara guía para conducir a buen puerto a las nuevas generaciones.

También ayudará a padres, educadores, profesores, jóvenes y adultos de nuestros días a disfrutar de la seguridad del buen camino y, paladear la felicidad de los frutos cosechados.

Este libro es una renovada y más extensa versión de aquel otro, “Claves para mejorar nuestra autoestima”, que el autor escribiera hace ya bastantes años. Las nuevas experiencias profesionales, las novedades en la neurociencia, las aportaciones de las tecnologías y el vertiginoso cambio en la sociedad han condicionado la necesidad de este nuevo texto.

» Manuel Álvarez Romero

AUTOAYUDA • Desarrollo personal • Editorial Almuzara



Manuel Álvarez Romero, cordobés afincado en Sevilla, es licenciado en Medicina por la Universidad de Sevilla, especialista en Medicina Interna y titular del Servicio Andaluz de Salud. Cuenta en su haber con más de cuarenta años de experiencia profesional. En la actualidad dirige el Centro Médico Psicosomático de Sevilla y la Unidad de Medicina Psicosomática de la Clínica Universitaria de Navarra-Madrid. Promotor, miembro fundador y primer presidente de la Sociedad Andaluza de Medicina Psicosomática. Es secretario de la Sociedad Española de Medicina Psicosomática y miembro del Colegio Internacional de Medicina Psicosomática. Autor del libro *¿Quieres ser feliz? Claves para mejorar la Autoestima* (Argual, Colección “Claves” 2004) y coautor de la obra *Los mayores o el correr del tiempo* (AC, 1999). Director de Master y Cursos sobre “Psicosomática y Farmacia” (CECOFAR, 2004), “Familia y Comunicación”, “Adolescencia” y “Habilidades Sociales” entre otros. Ha sido y es asiduo conferenciante y colaborador en diversos medios de comunicación como el Diario ABC, Cadena COPE, Diario Médico, Antena Médica, La Gaceta de los Negocios, Hacer Familia, Guadalquivir, etc. Es el director de la Biblioteca de Desarrollo Personal de Almuzara y autor en esta editorial de los títulos *¿Sabes pensar?* (2006), *El síndrome del perfeccionista* (coautor, 2007) y *Veinte años casados, ¿y ahora qué?* (coautor, 2008).



IBIC: VXM; VX
978-84-17044-86-2
128 páginas
Rústica con solapas
14.5 x 22 x 1 cm · 217 g
PVP: 15.95 €