

Claudia Hammond

Las CLAVES de la AMABILIDAD

Cómo ser amable contigo mismo y con los demás para alcanzar el éxito y lograr tus objetivos



La bondad es la terapia más efectiva para paliar la insatisfacción endémica de una generación herida.



Las claves de la amabilidad

Cómo ser amable contigo mismo y con los demás para alcanzar el éxito y lograr tus objetivos

La amabilidad puede ser tu gran superpoder. Al ser afables con los demás, nos invade una sensación de satisfacción indescriptible, que solo es comparable con la que nos proporciona el hecho de que los demás sean cordiales con nosotros. Mejorar el mundo, por pequeña que sea nuestra aportación, nos hace sentir bien y favorece a la sociedad en su proyecto de convivencia. ¿Sabías que los jefes más agradables obtienen mayores éxitos en sus negocios? ¿O que ser generosos puede ayudarnos a cumplir nuestros propósitos y a construir una vida plena? La amabilidad fortalece las relaciones. Los actos de bondad, ya sean iniciativa nuestra o de los demás, mejoran nuestra salud física y mental.

Basándose en las últimas investigaciones en psicología y neurociencia, así como en su trabajo en colaboración con la Universidad de Sussex y la BBC, Claudia Hammond comparte en este libro una serie de claves para que la bondad esté muy presente en nuestra vida a través de diferentes actitudes y hábitos adaptables a nuestras propias circunstancias. Además, explica cómo poner esta cualidad a nuestro servicio y cómo podemos beneficiar, gracias a esta, al resto de la humanidad.

Ha llegado el momento de iniciar la revolución de la amabilidad.

» Claudia Hammond

SOCIOLOGÍA • Desarrollo personal • Arcopress



CLAUDIA HAMMOND es una galardonada y reconocida escritora y locutora. Es profesora invitada de Visión Pública de la Psicología en la Universidad de Sussex y presentadora de All in the Mind de BBC Radio 4. Ha recibido la Medalla del Presidente de la Academia Británica, el Premio a la Participación Pública y los Medios de la Sociedad Británica de Psicología, el Premio Mind's Making a Difference y el Premio a la Visión Pública de la Neurociencia de la Asociación Británica de Neurociencia. Es autora de Emotional Rollercoaster, de Mindover Money, de Time Warped (que ganó el Premio Aeon Transmission y el Premio al Mejor Libro de Ciencia Popular de BPS) y de The Art of Rest (que también fue preseleccionado para el Premio al Mejor Libro de Ciencia Popular de BPS y elegido como Libro de No Ficción del Mes por Waterstones). Su último libro, The Keys to Kindness, ganó el People's Book Prize Best Achievement Award.

www.claudiahammond.com
@claudiahammond en Twitter



Thema: JMHC; JHBK; VSK
978-84-10354-07-4
288 páginas
Rústica con solapas
14.5 x 22 x 1.9 cm · 355 g
PVP: 19 €