

EL PEQUEÑO GRAN LIBRO DE LA FELICIDAD

21 PASOS PARA
ALCANZARLA

Felicidad Cristóbal



El pequeño gran libro de la felicidad 21 pasos para alcanzarla

Pero ¿por qué no soy feliz? Esa pregunta que todos nos hemos hecho tantas veces es una excelente pregunta para iniciar el camino. Contrariamente al resto de aspectos de nuestra vida, en los que nos esforzamos –y mucho– para conseguir nuestros objetivos, cuando hablamos de felicidad nos extrañamos de no ser felices y, a la vez, creemos que la felicidad es algo que llega, que queremos que se quede, pero que tarde o temprano se va. Y no entendemos nada, porque nosotros estamos haciendo todo lo que se nos ha enseñado que teníamos que hacer desde pequeños para ser felices. A lo largo de estas páginas veremos cómo hay mitos sobre la felicidad que no responden a la realidad, cómo el ver el éxito de otra forma puede ayudarnos y cómo abrir nuestra mente a que el verdadero cambio está en la forma que tenemos de pensar sobre lo que sucede, sobre nosotros y sobre los que nos rodean. Concederles la importancia necesaria y trabajar dentro de nosotros conceptos como adquirir estabilidad mental, alcanzar el perdón, comprender la aceptación, entender la gratitud, encontrar nuestro propósito y darle la bienvenida a la transitoriedad de la vida nos proporcionarán mucha más felicidad de lo que jamás hubiéramos imaginado.

«Un gran libro que desde su sencillez y cercanía nos invita a recorrer ese camino sin distancia que hay entre la cabeza y el corazón»

Dr. Mario Alonso Puig
Médico, conferenciante y escritor

» Felicidad Cristóbal

DESARROLLO PERSONAL • Desarrollo personal • Arcopress



Felicidad Cristóbal centra su actividad actualmente en dar conferencias y cursos sobre felicidad, consciencia y liderazgo bajo el prisma conceptual Consciousness for Happiness. Anteriormente trabajó con el que fuera presidente del gobierno de España, Felipe González. Posteriormente pasó a la empresa privada y trabajó desde Luxemburgo en la consecución de las dos mayores fusiones en el mundo del acero, que dieron lugar primero a Arcelor, donde dirigió los asuntos internacionales como SVP, y después a ArcelorMittal, donde se convirtió en la CEO de su recién creada fundación mundial, desarrollando miles de proyectos educativos, de salud y de desarrollo de las comunidades en más de 30 países. Tras abandonar el mundo corporativo comenzó a formarse en distintas disciplinas como la neurociencia, la consciencia, la meditación, el yoga, el liderazgo y la felicidad, convirtiéndose en alumna del profesor de Harvard Tal Ben-Shahar en esta última disciplina. Es licenciada en Derecho con especialización en relaciones internacionales, habla seis idiomas con fluidez, titulada superior en piano, compositora, conferenciante internacional y en permanente búsqueda de la felicidad.



9788418648366

Thema: VSPM
978-84-18648-36-6
128 páginas, ilustrado
Rústica con solapas
14.5 x 22 x 0.9 cm · 217 g
PVP: 15 €