



# mia

Nacional Femenina  
Semanal

Tirada: **287.011**  
Difusión: **193.816**  
(O.J.D)  
Audiencia: **678.356**  
(E.G.M)  
**02/11/2009**

Sección: -  
Espacio (Cm\_2): **588**  
Ocupación (%): **99%**  
Valor (€): **9.585,31**  
Valor Pág. (€): **9.600,00**  
Página: **38**



Imagen: **Si**

DOSSIER

## psico lectura

### "LA FELICIDAD SE APRENDE"



**Rafael Santandreu**, psicólogo, ha colaborado con prestigiosos terapeutas. [www.rafaelsantandreu.es](http://www.rafaelsantandreu.es).

#### ¿Podemos aprender a ser felices?

• Sí. Yo ayudo a las personas a hacerlo cada día y dan giros de 180 grados en pocos meses. Si cambiamos nuestro estilo de pensamiento, las emociones se transforman.

#### ¿Cómo crees que nos está afectando la crisis en este sentido?

• Sonará fuerte, pero la crisis tiene más ventajas que desventajas. Mira, quien sufre mucho ahora porque está en paro (porque no puede pagarse su piso en propiedad, por ejemplo), en realidad ya sufría antes cuando tenía empleo y dinero en el banco. O, al menos, su vida no era satisfactoria.

#### ¿Se trata, más que de ser felices, de no ser infelices?

• Sí. Si no nos comiese el coco la sociedad de consumo actual, seríamos más equilibrados y felices. Pero nos dejamos arrastrar por la insatisfacción general, el ritmo endiablado de todo...



**Para escuchar a grandes terapeutas y filósofos.**  
Integral, 16 €.

### ¿ECHANDO DE MENOS ESO DE 'SER FELIZ'?



**Alguien como tú, con tus mismas dudas**, es su autor. Para hacer del día a día algo bueno y noble. Plataforma, 15 €.



**Centrarse en el interior** y descubrir qué origina nuestras necesidades, y si -de verdad- son tales. Urano, 16 €.



**A Matthieu hay que leerlo**: ¡según científicos de Wisconsin, es el hombre más feliz del planeta! Urano, 14,25 €.



**Confucio supo cómo** hace unos 2.500 años: templanza, agradecimiento. Hoy sigue vigente. Planeta Inter, 18 €.



**¿Cómo es posible que algo que ocurre en Illinois afecte inmediatamente a nuestro bolsillo?**, se preguntó Leopoldo Abadía -un ingeniero industrial jubilado-, y comenzó su propio diccionario económico (Espasa Calpe, 17,90 €). ¿No será que la economía, más que ciencia exacta, es un pelín emocional?, parece responder Javier Ruiz (presentador de Cuatro Noticias; Aguilar, 17 €). Tú, por si acaso, 'no sueltes el queso' (Empresa Activa, 6 €)...



WEBS

Librerías 'online': [www.casadellibro.com](http://www.casadellibro.com); [www.fnac.es](http://www.fnac.es); [www.libroscentral.com](http://www.libroscentral.com); [www.amazon.com](http://www.amazon.com).

Blogs: [www.leopoldoabadia.com](http://www.leopoldoabadia.com); [www.raimonsamsa.com](http://www.raimonsamsa.com); [www.alexrovira.com](http://www.alexrovira.com)