



E L L E	Tirada: 295.600	Sección: -	
	Difusión: 140.429 (O.J.D)	Espacio (Cm_2): 134	
Nacional	Audiencia: 491.501 (E.G.M)	Ocupación (%): 21%	
Mensual	01/09/2009	Valor (€): 3.098,88	
		Valor Pág. (€): 14.750,00	
		Página: 179	Imagen: Si

Don't Worry, Be Happy

HAZ DE ESTA INTELIGENTE CANCIÓN LA BANDA SONORA DE TU VIDA Y, SI LO NECESITAS, AYÚDATE PARA ELLO DE ESTOS LIBROS. APROVECHA LA MAESTRÍA DE LOS EXPERTOS Y ¡MUCHA SUERTE!



EL YO EVOLUTIVO

Mihaly Csikszentmihalyi (Kairós)
Otra genialidad del autor húngaro, que ahora nos explica cómo las obsesiones por el placer instantáneo y la negatividad ponen en jaque nuestra existencia.

EL REGRESO AL AMOR

Eva-María Zurhorst (Destino)
Esta psicoterapeuta alemana nos propone una nueva teoría sobre la felicidad de la pareja. Si sientes que estás bajando de la nube... ¡No dejes de leerla!



LA CIENCIA DE LA FELICIDAD

Sonja Lyubomirsky (Urano)
Los estudios de esta investigadora demuestran que sólo un 10% de la felicidad depende de lo externo. Así que ¡sigue sus estrategias!



LA COCINA DE LA FELICIDAD

Adriana Ortemberg (Urano)
¿Sabías que alimentos como la piña transmiten serenidad o que la carne crea estrés? Aprende a hallar tu equilibrio emocional a través de la nutrición.



FILOSOFÍA DE LA FELICIDAD

Henri Peña-Ruiz (Laberinto)
A través de trece lecciones dadas por grandes filósofos (Epicuro, Descartes, Sócrates...) se nos enseña cómo pensar bien para vivir mejor.