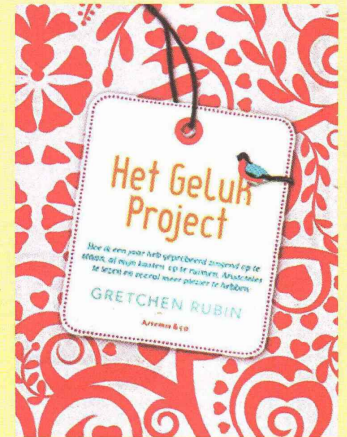
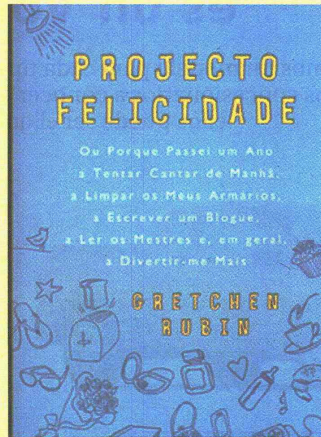
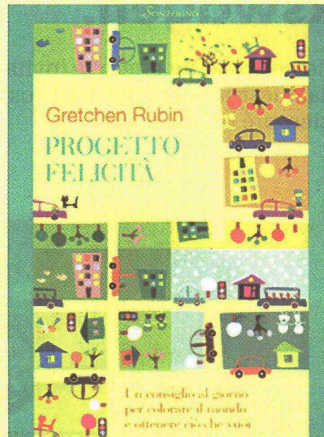
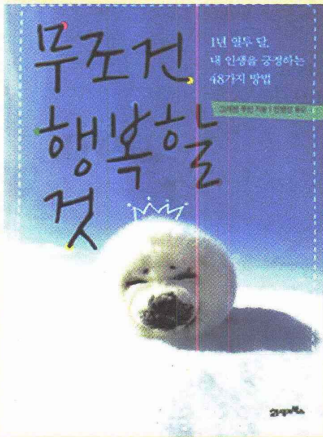


Fecha	Fuente	Pag.	Art.	Título	Tamaño	Estimación
19/01/2011	PUBLIMETRO (STGO-CHILE)	14	2	¡VAMOS, PONTE FELIZ! PARTE 01	26,2x14,4	No Definido



¡Vamos, ponte feliz!

- Con “Proyecto felicidad”, Gretchen Rubin ha iniciado una revolución
- La abogada buscaba ser más feliz, por lo que dedicó un año a probar distintas estrategias para lograrlo
- PUBLIMETRO habló con ella y nos entregó los mejores datos

Fecha	Fuente	Pag.	Art.	Título	Tamaño	Estimación
19/01/2011	PUBLIMETRO (STGO-CHILE)	14	3	¡VAMOS, PONTE FELIZ! PARTE 02	9,1x12,7	No Definido



Hace algunos años, Gretchen Rubin, abogada de profesión y escritora de Nueva York se dio cuenta de que era feliz, pero que podía serlo aún más. Y la vida estaba pasando. Por eso, la madre de dos hijos comenzó con el "Proyecto felicidad", leyendo libros desde Oprah Windfrey a Thorear, bosquejando un proceso de un año con distintos cambios. Pensó que era bueno

limpiar su closet, tratar más cariñosamente a su marido y fundaría un club para niños. Ella iba a ser más feliz.

El resultado fue el éxito, tanto en su vida personal como con la vente de su libro. "¡No hay tiempo que perder. Empieza ahora mismo!", nos dice.



**STEVE
ABELINA**
PUBLIMETRO INTERNACIONAL

Fecha	Fuente	Pag.	Art.	Título	Tamaño	Estimación
19/01/2011	PUBLIMETRO (STGO-CHILE)	14	4	¡VAMOS, PONTE FELIZ! PARTE 03	18x21,1	No Definido

Enero

Energía, vitalidad

- ▶ El orden externo contribuye a la calma interior. Considere la posibilidad de ordenar y organizar. Importa. Un closet desordenado no importa, pero en realidad sí importa. Existe un sentido de control

Febrero

Recuerda el amor

- ▶ Es tentador pensar lo feliz que puedes ser si la demás gente se comporta como debiera, pero sólo tú puedes cambiarte a tí. La gente me pregunta: ¿cambió tu esposo?, yo digo que si tú cambias, la relación cambia

Julio

Compra algo de felicidad

- ▶ Creo en el hecho de que el dinero puede ser importante en una vida feliz. Utilizándolo de manera adecuada, el dinero puede contribuir poderosamente. Sólo debes preguntarte realmente lo que quieres

Agosto

Contemplar los cielos

- ▶ Traté de llevar un libro de notas de gratitud, pero la verdad no funcionó. Sin embargo, imitar a tus maestros espirituales es un buen ejercicio. Averigua quien es tu guía espiritual

Marzo

Apunta alto, trabaja

- ▶ Creé un blog para mí. Yo pensaba que la novedad y el desafío no iban a afectar mi felicidad. Pensé dejar el proyecto, pero me encantó. La idea de hacer algo nuevo es perfecta, un desafío

Abril

Iluminar a la familia.

- ▶ Decidí que si yo actuaba como yo me quería sentir, me sentiría más de esa manera. Si yo actuaba tranquila y alegremente, yo sería así, y mis hijos se sentirían igual. Puedes hacer las relaciones más felices

Mayo

Toma en serio los juegos

- ▶ Si quieres divertirte, tienes que planificarlo tal como una cita al dentista. No puede siempre ser espontáneo. Parece paradójal ordenar tus momentos de espontaneidad, pero así debe ser

Junio

Tiempo para amistades

- ▶ Facebook, Twitter, mail, yo creo en el poder de las tecnologías. Estas herramientas han incrementado la cantidad de gente con la puedo generar lazos

Septiembre

Sigue una pasión

- ▶ Cuando estaba escribiendo, muchas personas me decían "tienes que crear un libro para las masas, no escribas sobre ti. Pero yo les dije necesito escribir sobre mí". Tienes que definir lo que a ti realmente te apasiona

Octubre

Presta atención

- ▶ He fallado aquí. Llevar un orden semanal de las comidas. No pude hacerlo. Voy a tratar una vez más. Lo he intentado dos veces y siempre lo abandono. Debes buscar un sistema propio para estar atento a lo que comes

Noviembre

Mantén contento tu corazón

- ▶ Una de mis nuevas revelaciones es que - aunque parece obvio - cuando una persona está preocupada acerca de algo, puedes ayudar a esa persona a ocuparse del tema, pero no puedes eliminar esa preocupación

Diciembre

Felicidad perfecta

- ▶ El libro salió a la venta hace poco más de un año, y aún estoy sacando más y más conclusiones. Todavía escribo el blog y todavía busco más fórmulas para alcanzar la felicidad

Fecha	Fuente	Pag.	Art.	Título	Tamaño	Estimación
19/01/2011	PUBLIMETRO (STGO-CHILE)	14	5	¡VAMOS, PONTE FELIZ! PARTE 04	8,6x5,3	No Definido

Síguelo online

Rubin continua con su proyecto a través de Internet en la página www.happinessprojecttoolbox.com

Además, el "Proyecto felicidad ha logrado traspasar la frontera de los libros, y actualmente la

idea está siendo adaptada para convertirse en una serie cómica para la cadena de televisión NBC TV.

La protagonista del proyecto, que sería estrenado durante 2011, será la norteamericana Kristen Davis, una de las actrices de la popular serie "Sex and The City".

● PUBLIMETRO