



Objetivo: un año de felicidad

Alguna vez has percibido que, a pesar de tener cuanto deseas, no te sientes completa? Getchen Rubin era asistente de la Corte Suprema de EE.UU., estaba felizmente casada y tenía dos hijas maravillosas, pero el descontento la abatía. Se inventó un 'programa' para encontrar la alegría en los detalles cotidianos. y... ¡funcionó! Rubin es ahora más feliz. Dejó su trabajo para dedicarse a su pasión, escribir, y *Objetivo: felicidad* se ha convertido en el n° 1 de la lista de *bestsellers* del *New York Times*. ¿Te apetece conocer su proyecto, mes a mes?

Enero

La vitalidad.
Un montón de energía.

Febrero

El matrimonio.
Acuérdate de amar.

Marzo

El trabajo. Aspira a más.

Abril

La maternidad. Alegra esa cara.

Mayo

El tiempo libre.
Tómate la diversión en serio.

Junio

La amistad.
Busca un hueco para los amigos.

Julio

El dinero.
Compra un poco de felicidad.

Agosto

La eternidad.
Contempla los cielos.

Septiembre

Los libros.
Haz lo que te apasiona.

Octubre

La plena conciencia.
Presta atención.

Noviembre

La actitud. Considerate feliz.

Diciembre

La felicidad. Un entrenamiento intensivo perfecto.

