



Ser feliç és fàcil : la felicitat es pot aprendre /

García Novella, Clemente

Bromera,
D.L. 2014

Monografía

Es pot aprendre a ser feliç? La culpa, el victimisme, la por, la ira, l'ansietat o la tristesa són emocions bàsiques que ens roben el benestar. Però si som capaços d'aconseguir que el nostre organisme sols es dispari en situacions d'emergència real, si controlem les nostres reaccions davant les situacions que ens alteren innecessàriament, la nostra felicitat creixerà exponencialment. I és que la nostra felicitat depèn de nosaltres. Per ser feliços no hi ha prou amb esperar passivament, cal actuar. Si sempre fem el que hem fet, tindrem el que sempre hem tingut. Per això és hora de canviar. Perquè la felicitat no és el destí del viatge, sinó l'actitud amb què es viatja per la vida. La felicitat és una manera de viure, i sí que es pot aprendre. El pas més important és acceptar que som els responsables del nostre propi benestar. I és d'aquesta responsabilitat que ens parla Ser feliç és fàcil. (Bromera)

<https://rebiunoda.pro.baratznet.cloud:38443/OpacDiscovery/public/catalog/detail/b2FpOmNlbGVicmF0aW9uOmVzLmJhcmF0ei5yZW4vMTM0MzU3NzA>

Títol: Ser feliç és fàcil la felicitat es pot aprendre Clemente García Novella

Editorial: Alzira Bromera D.L. 2014

Descripción física: 250 p. 24 cm

Mención de serie: Bromera actual 16

ISBN: 9788490261989

Materia: Felicidad- Aspectos psicológicos

Baratz Innovación Documental

- Gran Vía, 59 28013 Madrid
- (+34) 91 456 03 60
- informa@baratz.es