



Aprender a fluir

/

Kairós,
2015.

Monografía

¿Cómo pasamos los días? ¿Qué es lo que nos proporciona placer? ¿Cómo nos sentimos cuando comemos, vemos la televisión, tenemos relaciones sexuales, trabajamos, conducimos el coche o charlamos con los amigos? En base a un extenso estudio de miles de personas, Aprender a fluir sostiene que, por lo general, pasamos los días inconscientes de nuestra vida emocional y sin contacto alguno con ella. La consecuencia es que vamos saltando de un extremo al otro: viviendo con ansiedad el trabajo cotidiano e inmersos en el aburrimiento durante el ocio. Ahora bien, cabe salir de esta asfixiante pendulación. Mitad estudio psicológico, mitad libro de autoayuda, Aprender a fluir es una guía preceptiva enormemente útil que nos conduce a recuperar la plenitud de nuestra propia vida. La clave está en ponernos retos, tareas que exijan un alto grado de concentración y compromiso, en lugar de ceder a un hedonismo hueco. Pionero de la llamada "psicología de la vida cotidiana", y autor del best-seller mundial Fluir (Flow), M. Csikszentmihalyi nos empuja hacia una vida más plena y más feliz, y a experimentar la alegría del compromiso total con lo que a cada momento se está haciendo.

<https://rebiunoda.pro.baratznet.cloud:38443/OpacDiscovery/public/catalog/detail/b2FpOmNlbGVicmF0aW9uOmVzLmJhcmF0ei5yZW4vMTgwNzE4NzI>

Título: Aprender a fluir Mihaly Csikszentmihalyi ; traducción de Alfonso Colodrón.

Edición: 12ª ed

Editorial: Barcelona Kairós 2015.

Descripción física: 191 p. gráf. 20 cm

Mención de serie: Colección Psicología

ISBN: 978-84-7245-412-5

Materia: Emociones y sentimientos Felicidad Motivación

Baratz Innovación Documental

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