

## Regala la felicidad

55 Formas de alegrar la vida a los demás  
Red, Emma

Editorial: Océano-Ambar

ISBN: 9788475568676

Páginas: 168

Dimensiones: 18,5 x 18 cm

Encuadernación: Rústica (Bolsillo)

PVP.: 12,50 €



### SINOPSIS

Regalar -detalles, gestos o experiencias- aporta mayor satisfacción y bienestar que recibir. Así lo han demostrado diversos estudios que consideran que la empatía y el altruismo producen una importante liberación de neurotransmisores -como la dopamina o la serotonina- responsables de elevar sensaciones como el placer, la plenitud y la felicidad interior.