

El pequeño Libro de la felicidad

Prácticas sencillas para disfrutar la vida

Akhtar, Miriam

Editorial: Gaia Ediciones

ISBN: 9788484457657

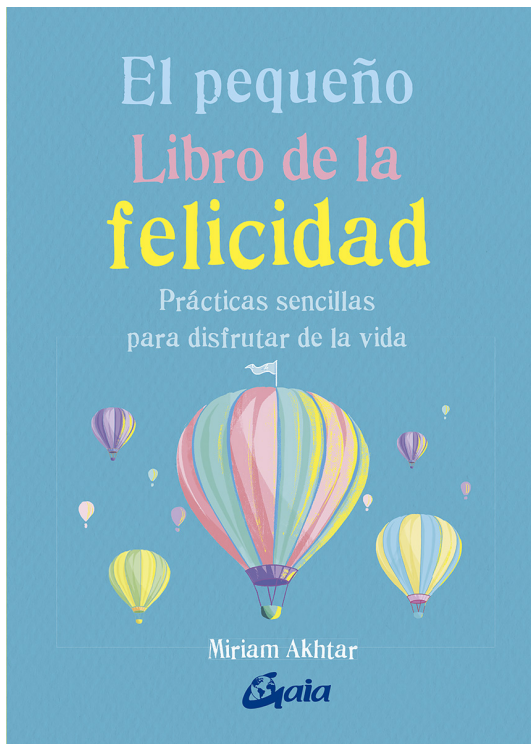
Páginas: 96

Dimensiones: 10,5 x 14,5 cm

Encuadernación: Rústica

PVP.: 7,95 €

Coleccion: Pequeño Libro



SINOPSIS

¿Qué es la felicidad?

¿Por qué es tan importante?

¿Qué podemos hacer para alcanzarla?

Partiendo de los descubrimientos de la Psicología Positiva —una innovadora disciplina que estudia el bienestar psicológico y detecta exactamente qué nos hace felices—, esta guía revela los ingredientes básicos de una vida plena y presenta los 12 hábitos de la felicidad, una serie de actividades prácticas que te ayudarán a alcanzar una felicidad sostenida en tu vida cotidiana.