

The book was found

Usted SÍ-Puede Ser Feliz Pase Lo Que Pase: You Can Be Happy - Spanish (Spanish Edition)



Synopsis

¿En esta versión revisada, el renombrado autor y consultor Dr. Richard Carlson, conocido nacionalmente por su trabajo con el manejo del estrés, nos revela un importantísimo adelanto en la psicología humana. La mayoría de la gente cree que la felicidad depende de las circunstancias exteriores, y que resolviendo nuestros problemas, mejorando nuestras relaciones y teniendo éxito, podremos encontrar la felicidad. Pero el Dr. Carlson demuestra claramente que la felicidad no tiene que ver con fuerzas fuera de nuestro control y que, de hecho, la felicidad es nuestro estado natural. Con esta guía sencilla y práctica, el Dr. Carlson nos enseña a cómo ser felices ahora, antes de intentar la solución de nuestros problemas. Si entendemos los cinco principios de pensamiento, estados de ánimo, realidades separadas, sentimientos, y el momento presente descubrimos un nuevo modo de ser que no reprime las emociones naturales ni tampoco permite que nos abrumen nuestros pensamientos y sentimientos. Usted también puede ser feliz pase lo que pase es una guía que lleva cuidadosamente al lector por entre los retos de la vida, y a lo largo del camino nos va restaurando con la alegría de la vida.

Book Information

File Size: 413 KB

Print Length: 186 pages

Page Numbers Source ISBN: 1577310497

Publisher: New World Library; Tra edition (November 17, 2010)

Publication Date: November 17, 2010

Sold by: Digital Services LLC

Language: Spanish

ASIN: B004CYF334

Word Wise: Not Enabled

Lending: Not Enabled

Enhanced Typesetting: Not Enabled

Best Sellers Rank: #1,039,682 Paid in Kindle Store (See Top 100 Paid in Kindle Store) #174

in Kindle Store > Kindle eBooks > Health, Fitness & Dieting > Counseling & Psychology >

Experimental Psychology #293 in Books > Libros en español > Salud, mente y cuerpo >

Salud Mental #435 in Books > Health, Fitness & Dieting > Psychology & Counseling >

Experimental Psychology

Customer Reviews

El doctor Carlson es un especialista en el manejo del estrés. En "Usted sí puede ser feliz pase lo que pase", asegura que la felicidad no es dependiente de las fuerzas externas, esas que están fuera de nuestro control, sino que por el contrario, la felicidad depende del estado natural. Su propuesta, a grandes rasgos es: lo único que podemos controlar son los pensamientos, por tanto, al controlar los pensamientos, ponemos bajo control las emociones, al estabilizar las emociones, tenemos un "día a día" feliz. Un elemento que encuentro muy interesante es la idea que para ser feliz no es necesario resolver los problemas que nos agobian. La "solución" de los problemas no provocan la felicidad, ya que esta es un estado interior, primordialmente. Es cierto que con frecuencia, vale decir, el autor presenta como si fuera muy fácil, simple, el mantener una actitud o pensamiento positivo -poniendo de lado los pensamientos perturbadores- Por tanto, presumo que este trabajo puede ser un buen aporte para mejorar la calidad de vida durante los "días normales". O sea, no es material para manejar situaciones críticas o extremas -que siempre llegan-, sino para las "pequeñas cosas malas" que se acumulan y acumulan a diario. Ya que no da un buen recurso para esas crisis, lo considero un buen libro, pero incompleto en ese aspecto (4 estrellas). Importa mencionar que en su libro, el autor combina elementos del budismo con datos y conocimientos aportados por la psicología. Pese a que la filosofía budista es fuerte, varios de los elementos integrados son también compartidos por otras filosofías y religiones.

[Download to continue reading...](#)

Usted sí puede ser feliz pase lo que pase: You Can Be Happy - Spanish (Spanish Edition)
 USTED PUEDE SER SU PROPIO BRUJO (Spanish Edition) Los 7 hábitos de los niños felices: ¡Visita a la pandilla de Los 7 Robles y descubre cómo cada niño puede ser un niño feliz! (Spanish Edition) #Chupa el perro - Y uno que otro consejo para que no te pase lo que a un amigo (Spanish Edition) Tenías que ser tonto (Serie Tenías que ser tonto nº 1) (Spanish Edition) Festival De Cuentos- Compartir La Lectura De Un Cuento Puede Ser Un Bonito Momento Familiar. Con Estas Historias Puedes Contribuir a Que El Niño Se Relaje ... Más Placentero El Sueño. (Spanish Edition) Ser feliz en Alaska / Being Happy in Alaska (Spanish Edition) Usted puede sanar su vida ¿Cómo puede un extranjero tener éxito en los Estados Unidos: Ser millonario (Spanish Edition) Un mundo feliz*Retorno a un mundo feliz (Colección Sepan Cuantos: 587) (Spanish Edition) Coaching para una vida feliz: Coaching para una vida feliz (Spanish Edition) Cómo ser feliz trabajando por tu cuenta (Guías prácticas Desencadenado.com nº 2) (Spanish Edition) Guía Metafísica para Ser Feliz (Colección Metafísica Saint Germain) (Spanish Edition) Los 7 pasos para ser más feliz: Cómo liberarte del estrés, las preocupaciones y las angustias del pasado (Spanish Edition) Proponte Ser Feliz: Pinta Una Sonrisa En Tu Rostro Todos Los Días y

Elimina El Estrés y La Ansiedad Para Siempre. 30 Conductas Proactivas de Autoayuda (Guía de Vida, n )    Cómo dicen feliz cumpleaños los dinosaurios?: (Spanish language edition of How Do Dinosaurs Say Happy Birthday?) (Spanish Edition) 50 RECHAZOS QUE HICIERON HISTORIA: Grandes personalidades que superaron la decepción para ser memorables (Spanish Edition) Sanando la Pandilla que Vive Adentro: Cómo el EMDR puede sanar nuestros roles internos (Spanish Edition) La profecía de Aztlán: La ciudad perdida de los aztecas encierra un laberinto de secretos que puede cambiar el rumbo de la historia (Saga Hércules y Lincoln n  3) (Spanish Edition) Pobre cerebro: Los efectos de la pobreza sobre el desarrollo cognitivo y emocional, y lo que la neurociencia puede hacer para prevenirlo (Singular) (Spanish Edition)

[Dmca](#)