



¿QUÉ NECESITAS PARA SER FELIZ?

Reflexiona con esta pregunta. La respuesta es ¿dinero?, ¿parecer más joven?, ¿perder peso?, ¿cambiar de trabajo?, ¿amor? Pues sólo un 10% de la felicidad depende de las circunstancias externas; el 90% restante está en nuestras manos. La psicóloga Sonja Lyubomirsky, autora de *La ciencia de la felicidad* (Ed. Urano, 18 €), demuestra que todos tenemos un increíble potencial para mejorar nuestra vida. En su libro indica mil estrategias para desarrollarlo.

