



Objetivo felicidad

Este libro es la historia de tu proyecto de felicidad, tus propósitos y su puesta en práctica para marcarte objetivos mes a mes. Reconocer qué es lo que te alegra, te satisface y te estimula, y también qué es lo que te hace sentirte culpable, enfadada, aburrida o llena de culpabilidad. En él, identificarás acciones concretas que te harán más feliz y aprenderás a tomar decisiones llevándolas a la práctica y manteniéndolas.

Precio: 17 €.

Objetivo felicidad.
Gretchen Rubin. Ed. Urano.