



## **Cuando sea feliz**

**Autor:** Mónica L. Esgueva

**Editorial:** Urano

La infelicidad es sólo una emoción creada por el cerebro a través de acciones mentales específicas, de interpretaciones negativas de los acontecimientos que nos toca vivir. Para la autora, experta en Inteligencia Emocional y Liderazgo, si no adquirimos responsabilidad sobre cómo nos sentimos, si no tomamos conciencia de cómo podemos cambiar las percep-

ciones gracias al adiestramiento de nuestra mente, seguiremos siendo prisioneros de las circunstancias, sin darnos cuenta de que hemos escondido la llave de nuestra propia cárcel. Lo que en este libro se propugna es sencillo, aunque no fácil, nos propone un camino diferente, casi revolucionario para alcanzar la auténtica felicidad: debemos olvidarnos de las soluciones milagrosas y hacernos responsables de nosotros mismos.