



APRENDER A SER FELIZ CON UN POCO DE AUTOAYUDA

Sobre la felicidad, Frédéric Lenoir (Ariel, 16,90 €). Un recorrido por las teorías acerca de la felicidad de los grandes maestros de la filosofía.

Smile 2. Actitud positiva para parejas radiantes, Rubén Turienzo (Alienta, 14,95 €). Incluye un método con ocho claves eficaces para poder tener una relación feliz.

Los mitos de la felicidad, Sonja Lyubomirsky (Urano, 18 €). La psicóloga desmonta falacias del tipo: «no puedo ser feliz si no tengo pareja».

Amor del bueno, Mila Cahue (Actitud y JdeJ, 12 €). Su idea base: «Amar es una conducta que hay que aprender, enseñar y practicar.» Constructivo.