

DOSSIER DE PRENSA

Marci Shimoff

Coautora del bestseller mundial *Sopa de pollo para el alma de la mujer* y maestra de *El Secreto*

con Carol Kline

FELIZ porque sí

*Siete pasos para alcanzar
la felicidad desde el interior*

La felicidad no es una emoción abstracta, sino un estado fisiológico que puede medirse y experimentarse más a menudo en nuestra vida diaria. Estudios recientes en el campo de la psicología positiva demuestran que todos tenemos un nivel básico de felicidad que depende en parte de la genética y en parte del aprendizaje externo.

Nos pase lo que nos pase, siempre tendemos a volver a ese nivel específico. Las buenas noticias son que, de la misma manera que podemos regular un termostato para alcanzar una temperatura cálida en los días fríos, también podemos reprogramar nuestro nivel básico de felicidad hasta conseguir un grado superior de paz y bienestar.

Feliz porque sí nos ofrece las herramientas para conseguirlo.

.....

«Un enfoque definitivo y amplio sobre cómo conseguir ser realmente feliz.»

JACK CANFIELD,
coautor de *Sopa de pollo para el alma*

.....

Para más información:
www.edicionesurano.com


URANO

URANO

Marci Shimoff



©Joe Burull

Marci Shimoff, coautora de la serie de éxito mundial *Sopa de pollo para el alma*, es una de las escritoras del género de crecimiento personal más renombradas y reconocidas de todos los tiempos, cuyos libros han sido traducidos a 33 idiomas. Dirige talleres y seminarios para organizaciones, asociaciones de mujeres, universidades, empresas y grupos diversos. Sus métodos de desarrollo espiritual y éxito profesional han ayudado a millones de personas y ha participado recientemente en el libro *El secreto* como una de sus maestras.

Carol Kline es una reconocida escritora cuyos títulos han alcanzado los primeros puestos en la lista de éxitos del *New York Times* y coautora de cinco libros de la serie *Sopa de pollo para el alma*.

¿Qué significa ser realmente feliz? ¿Cómo podemos conseguirlo? Guiada por su propio deseo de experimentar la auténtica felicidad, aquella que arraiga en lo más profundo del ser, Marci Shimoff decidió entrevistar a cien personas realmente felices y descubrió una extraordinaria verdad: no dependemos de las circunstancias externas para conseguirla; la dicha absoluta no sólo es posible sino que depende, enteramente, de prácticas y actitudes internas.

A partir de ahí, empezó a investigar los principios que rigen la felicidad, y descubrió siete pasos que, juntos o por separado, abren las puertas a un sentimiento perdurable de alegría y plenitud: aceptar la responsabilidad del propio bienestar; no caer en los engaños de la mente; acceder a la sabiduría del corazón; conseguir un óptimo equilibrio celular; practicar una buena higiene del alma; descubrir la propia pasión, que dará sentido a la existencia; y cultivar determinadas relaciones. Siete vías que cualquier persona puede poner en práctica para sustentar, de manera sencilla y efectiva, la experiencia de una felicidad profunda y duradera, que no pueda ser alterada por factores externos.

Y es que, lejos de lo que siempre hemos pensado, para ser feliz no hace falta ganar la lotería, perder unos kilos o encontrar al amor de tu vida... En *Feliz porque sí* hallaremos las herramientas necesarias para alcanzar un estado permanente de paz y bienestar. El trabajo más completo jamás publicado sobre la felicidad, apoyado no sólo por inspiradoras historias personales, sino también por los más revolucionarios descubrimientos científicos sobre neurociencia y química cerebral.

Porque no hay una necesidad más universal y extendida que la de obtener la verdadera felicidad.