

Las nueve habitaciones de la felicidad

Ámate a ti misma, encuentra tu destino y supera los pequeños contratiempos de la vida

Lucy Danziger y Catherine Birndorf



Imagínate que tu vida es una casa con nueve habitaciones...

En ocasiones, a pesar de llevar una vida equilibrada, dejamos que un pequeño tropiezo nos haga perder la estabilidad. En otras, a pesar de tenerlo todo, tenemos la sensación de que nos falta algo... Cuando los ligeros contratiempos de la vida nos afectan en exceso, cuando interiorizamos los conflictos en lugar de afrontarlos con una actitud sana, estamos creando desorden en nuestra casa emocional. Y ése es un claro indicativo de que ha llegado la hora de hacer reformas.

Lucy Dazinger y Catherine Birndorf nos invitan a contemplar nuestra vida mediante la metáfora de una casa en la que cada habitación corresponde a una distinta área emocional: el dormitorio representa el sexo y el amor; el salón, las amistades y la vida social; el baño, la salud y la imagen personal; la cocina, el alimento emocional; el despacho, nuestra profesión, el dinero y la vida laboral...

A menudo es complicado mantener la armonía de todas las estancias; de hecho, es imposible que todas estén siempre impecables. Una habitación desordenada puede deprimirnos a pesar de que las otras estén limpias y recogidas; y a la inversa, una habitación ordenada puede levantarnos el ánimo si sabemos cómo usarla. Si aprendemos a compartimentarlas, a levantar muros entre los distintos

ámbitos de nuestra vida, seremos capaces de comprender qué aspectos están funcionando y cuáles no, a fin de evitar que unos contaminen a otros.

Partiendo del enfoque de la psicología positiva, *Las nueve habitaciones de la felicidad* nos proporciona las herramientas necesarias para limpiar las habitaciones que están desordenadas y para cerrar algunas de ellas en determinados momentos. Con esto no sólo aprenderemos a ser más felices en nuestra casa, sino también a vivir el momento y a disfrutar de la habitación en la que nos encontramos, aunque las otras estén hechas un desastre.

Esta peculiar remodelación interna nos permitirá vencer los demonios del autosabotaje y la negatividad que nos impiden ser felices. Una obra amena y transformadora que nos aportará una nueva perspectiva de nuestra vida, tal y como la conocemos hasta ahora.

LAS AUTORAS

Lucy Danziger

Desde hace ocho años es la directora de la revista *Self* de Nueva York, una de las publicaciones femeninas más populares de Estados Unidos, dedicada a la salud, la alimentación y al bienestar tanto físico como mental. Desde que Danziger la dirige, los lectores de la revista alcanzan los 6 millones.

Catherine Birndorf

Es médico psiquiatra y directora fundadora del Programa para Mujeres Payne Whitney del Hospital Presbiteriano de Nueva York. Además colabora habitualmente como columnista de *Self*.

FICHA TÉCNICA

Título: *Las nueve habitaciones de la felicidad*

Subtítulo: *Ámate a ti misma, encuentra tu destino y supera los pequeños contratiempos de la vida*

Autoras: Lucy Danziger y Catherine Birndorf

Sello: Urano

Páginas: 352

Precio: 16 €

Fecha de lanzamiento: 25/10/2010