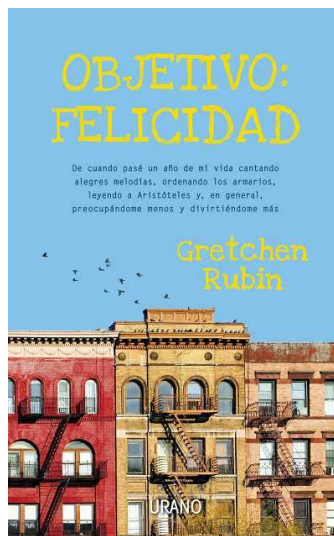


## OBJETIVO: FELICIDAD

*De cuando pasé un año de mi vida cantando alegres melodías,  
ordenando los armarios, leyendo a Aristóteles y, en general,  
preocupándome menos y divirtiéndome más*

Gretchen Rubin



*¿Alguna vez has tenido la sensación de que, a pesar de tener todo cuanto deseas, no acabas de disfrutar de lo que te brinda la vida? Eso mismo pensó Gretchen Rubin una tarde lluviosa. ¿Por qué, si lo tenía todo, no era capaz de sentirse completa y arrolladoramente feliz?*

«Un día de estos me alimentaré correctamente, aprenderé a usar el Photoshop, leeré a Shakespeare. Pasaré más tiempo divirtiéndome, visitaré museos.» Quienes alguna vez hemos pensado algo parecido, probablemente comprendamos, como le sucedió a Gretchen Rubin, que «ese día» no llegará si no nos ponemos en marcha cuanto antes.

La autora tenía todo cuanto podía desear: estaba felizmente casada, tenía dos hijas maravillosas y una profesión que la llenaba y satisfacía. Sin embargo, a pesar de no estar deprimida ni atravesar la crisis de los cuarenta, sufría el malestar de la madurez: una sensación recurrente de descontento y casi un sentimiento de incredulidad. Empantanada en quejas absurdas y crisis pasajeras, muchas veces no valoraba lo que tenía. Hasta que un día decidió que no quería pasar ni un día más sin apreciar su vida.

«¿Cómo podía aprender a sentirme agradecida por la vida cotidiana? ¿Cómo podía ser mejor esposa, madre, escritora y amiga? ¿Cómo podía olvidarme de las pequeñeces que me irritaban a diario para adquirir una perspectiva amplia y trascendente?», se preguntó. La respuesta era sencilla: para ser arrebatadoramente feliz debía adoptar una actitud activa al respecto.

Decidida a cambiar todas aquellas cosas que no cambian por sí solas, emprendió su particular proyecto de felicidad: se propuso una serie de objetivos que contribuyesen a aumentar su dicha en los ámbitos más importantes de la vida. A través de propósitos tan sencillos como reír en voz alta, estimular la mente emprendiendo una nueva actividad, celebrar los cumpleaños de una forma particular o no descargar la frustración en su pareja, decidió dedicar cada mes a una de

las esferas que, según los expertos, definen la felicidad: trabajo, matrimonio, dinero, ocio, espiritualidad...

Este libro es la historia de su proyecto de felicidad, de lo que ha probado y aprendido. Sus propósitos y su puesta en práctica conforman **un testimonio inteligente y enternecedor que aúna con encanto lo personal y lo universal** para inspirar a los lectores en su propio proyecto. Estructurado en doce capítulos que corresponden a los doce meses del año, Rubin nos relata los objetivos que se fue marcando mes a mes y cómo los llevó a la práctica. Una obra que inspira, seduce y contagia positividad desde la primera página.

## Qué es un «proyecto de felicidad»

Un «proyecto de felicidad» es una propuesta para cambiar nuestra vida. En primer lugar está la etapa preparatoria, en la que reconocemos qué es lo que nos alegra, satisface y estimula, y también qué es lo que nos hace sentirnos culpables, enojados, aburridos o llenos de culpabilidad. Después identificamos las acciones concretas que nos harán más felices y tomamos una serie de decisiones. Y, en último lugar, nos dedicamos a la parte más interesante: llevar a la práctica dichas decisiones y mantenerlas.

### *El proyecto de Gretchen Rubin, mes a mes*

**Enero:** Un montón de energía. *La vitalidad*

**Febrero:** Acuérdate de amar. *El matrimonio*

**Marzo:** Aspira a más. *El trabajo*

**Abril:** Alegra esa cara. *La maternidad*

**Mayo:** Tómate la diversión en serio. *El tiempo libre*

**Junio:** Hazte un hueco para los amigos. *La amistad*

**Julio:** Compra un poco de felicidad. *El dinero*

**Agosto:** Contempla los cielos. *La eternidad*

**Septiembre:** Haz lo que te apasiona. *Los libros*

**Octubre:** Presta atención. *La plena conciencia*

**Noviembre:** Considérate feliz. *La actitud*

**Diciembre:** Un entrenamiento intensivo perfecto. *La felicidad*

## La autora

Nacida en Kansas, **Gretchen Rubin** se licenció en derecho en la universidad de Yale. Tuvo tanto éxito como abogada que llegó a convertirse en asistente de la jueza de la Corte Suprema de Estados Unidos, Sandra O'Connor. Sin embargo, en determinado momento se dio cuenta de que el trabajo no la satisfacía y tuvo el coraje de dejarlo para iniciar una carrera como escritora.

Hoy es autora de varios libros de gran éxito en Estados Unidos, tan provocadores e interesantes como *Power Money Fame Sex: A User's Guide*. Su último libro, *Objetivo: felicidad*, la ha convertido en una figura popular en la red y en una aplaudida escritora de proyección internacional. En la actualidad vive en Nueva York con su marido y sus dos hijas, donde colabora en diversos periódicos y revistas. También tiene un *blog* tremendamente popular, en el que recoge su apasionante testimonio:

 <http://www.happiness-project.com/>

★ **Número 1** de la lista de *bestsellers* del **New York Times**

«Rubin escribe con mucha perspicacia sobre su vida, utilizando una prosa aguda y aunando con encanto lo personal y lo universal.» «El proyecto de Rubin se convierte en una lectura compulsiva, capaz de hacer feliz a cualquier lector.»

***Publishers Weekly*** (libro destacado)

«Ayudada por su formidable inteligencia y su disposición para intentarlo todo, [Rubin] pasó un año entero poniendo en práctica todas las teorías sobre la felicidad que estaban a su alcance.»

***TIME***

## Ficha Técnica

**Título:** *Objetivo: Felicidad*

**Subtítulo:** *De cuando pasé un año de mi vida cantando alegres melodías, ordenando los armarios, leyendo a Aristóteles y, en general, preocupándome menos y divirtiéndome más.*

**Autora:** Gretchen Rubin

**Sello:** Urano

**Páginas:** 384

**Precio:** 17 €

---