

En nuestra cultura, caracterizada por la velocidad y la gratificación instantánea, no parecemos hallar tiempo para reflexionar, para integrar desafíos, para encontrar mecanismos que nos permitan superar las dificultades de manera sana. A menudo ciframos nuestros éxitos en logros materiales y vivimos de cara a la galería, mientras, internamente, padecemos una creciente insatisfacción.

Pero, lejos de ser inherente a la condición humana, **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. Y, a menudo, cuando debemos enfrentarnos a nuestras frustraciones, resulta más fácil culpar a otros: los padres que no nos amaron lo suficiente, el entorno negativo, la pareja que nos engañó...

Para Mónica L. Esgueva, experta en Inteligencia Emocional y Liderazgo, **si no adquirimos responsabilidad sobre cómo nos sentimos, si no tomamos conciencia de cómo podemos cambiar las percepciones 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: la autora **nos propone un camino diferente, casi revolucionario para alcanzar la auténtica felicidad: debemos olvidarnos de las soluciones milagrosas y hacernos responsables de nosotros mismos.**

**No hay fórmulas mágicas ni atajos**, sino que la senda se va construyendo y fortaleciendo a medida que nos involucramos en ello de forma constante y consciente. Tenemos que crecer, dedicarnos tiempo, esfuerzo e incluso cierta disciplina. Sólo así alcanzaremos la verdadera felicidad.



**Un camino revolucionario para alcanzar la verdadera felicidad**

*«Este libro está escrito para aquellos que decidan concederse la oportunidad de explorar una visión alternativa, para los que consideran que alcanzar la felicidad y la paz interior no es un lujo para unos pocos elegidos, sino algo tan importante que merece la pena adiestrar la mente para poder así recoger los frutos de un bienestar interno que nada ni nadie pueda arrebatarnos.»*

*Mónica L. Esgueva*

## MÓNICA L. ESGUEVA



Viajera infatigable, ha recorrido más de 60 países, ha vivido en Londres, y más de ocho años en París. Ha pasado algunas temporadas en Asia y África, y sigue viajando 3 meses al año fuera de Europa. Lleva estudiando filosofía budista y meditación durante años con grandes maestros tibetanos en India, Nepal y Tíbet, y recibe regularmente enseñanzas de SS Dalai Lama. Mónica es licenciada en Ciencias Económicas por la Universidad Complutense de Madrid y realizó un Máster en Comercio Exterior. Trabajó durante años en la prestigiosa escuela de negocios Insead (Francia), en programas de Liderazgo para directivos internacionales. Tiene un Máster en PNL, y certificación internacional en Coaching con PNL. Además de dedicarse al Coaching ejecutivo y personal, es profesora del MBA del CEU en las ramas de Inteligencia Emocional y Liderazgo, imparte cursos sobre dichos temas, da conferencias en distintos países sobre el desarrollo personal, y colabora todas las semanas en la radio ofreciendo pautas a los oyentes sobre la felicidad. [www.monicaesgueva.com](http://www.monicaesgueva.com)

**Título:** Cuando sea feliz  
**Subtítulo:** Un camino revolucionario para alcanzar la verdadera felicidad  
**Autora:** Mónica L. Esgueva  
**Sello:** Urano  
**Páginas:** 320  
**Precio:** 16€  
**Fecha de lanzamiento:** 07/02/2011

  
**URANO**  
[www.mundourano.com](http://www.mundourano.com)

[www.cuandoseafeliz.com](http://www.cuandoseafeliz.com)

Para solicitar ejemplares de promoción, gestión de entrevistas y más información:

**Ediciones Urano**  
 Dpto. Comunicación y prensa  
 Tel.: 902 13 13 15  
[www.edicionesurano.com](http://www.edicionesurano.com)