

EL SORPRENDENTE ENCANTO DE LAS COSAS CORRIENTES

Catherine Gray

Un nuevo estilo de libro de autoayuda escrito por mujeres, con humor y mucha inteligencia, del que su autora, Catherine Gray, es hoy en día el máximo exponente.

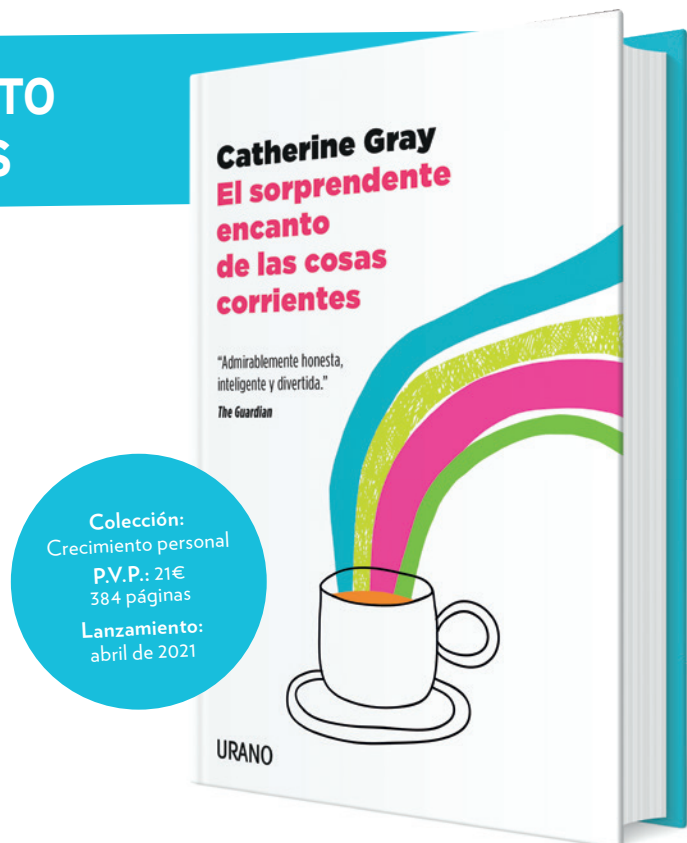
Una obra divertida y entretenida que al mismo tiempo reúne información psicológica y científica sobre los beneficios de valorar los pequeños placeres de la vida.

Un auténtico fenómeno en Reino Unido, entusiasmando al público y a la crítica, rebotando de inteligencia, humor y un montón de ideas sencillas, pero con un enorme potencial de transformación.

Convencidos de que la felicidad radica en lo extraordinario, aspiramos siempre a algo más. Una casa más grande. Una talla menos. Una profesión más interesante. Una relación más arrebatadora. Pero, lejos de aportarnos felicidad, ese constante anhelo de cotas más altas nos sume en el desencanto, la desilusión o la insatisfacción.

La escritora Catherine Gray era toda una experta en el arte de arrugar la nariz ante la normalidad hasta que el demonio de la depresión la condujo a replantearse todo. Apasionada por la psicología y la neurociencia, habló con numerosos expertos y se documentó con infinidad de estudios académicos para descubrir una manera más sana de relacionarse con las cosas sencillas.

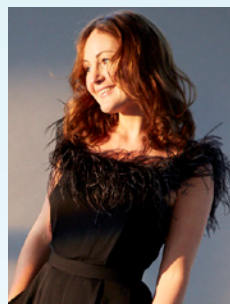
¿Cómo concentrarse en lo positivo, si nuestro cerebro está programado para ser un radar centrado en buscar el más mínimo fallo o carencia? La autora comparte en este libro sus estrategias personales para cambiar el piloto automático cognitivo mediante la herramienta de la neuroplasticidad y, por el camino, desmonta unos cuantos mitos como esa creencia tan arraigada de que la popularidad da la felicidad, que las personas casadas son más felices que las solteras, que la «luna de miel» es la mejor parte de la relación y muchos más.



Colección:
Crecimiento personal
P.V.P.: 21€
384 páginas
Lanzamiento:
abril de 2021

Una inteligente colección de reflexiones e ideas para piratear nuestra percepción y ser felices con lo que tenemos, con la persona que somos y el lugar donde vivimos, en lugar de andar constantemente buscando el modo de actualizar nuestra casa, cuerpo, relaciones o incluso a nosotros mismos.

Catherine Gray



Es una aclamada escritora y editora británica que saltó a la fama en Inglaterra y Estados Unidos con la publicación de su primer libro, *The Unexpected Joy of Being Sober*. Desde entonces, ha publicado varios títulos superventas, que la han convertido en una de las autoras favoritas de la crítica y de

los lectores. Su obra, lejos del clásico manual de autoayuda, cautiva por su perspicacia, su sentido del humor y la honestidad con la que comparte problemas ya superados, como su adicción a las relaciones o la depresión que la llevó a beber en exceso. Ha colaborado en publicaciones tan prestigiosas como *The Guardian*, *Stylist*, *The Telegraph*, *The Lancet Psychiatrist*, *Women's Health*, entre muchas otras.