

SER FELIZ ES UNA DECISIÓN

John Leland

Una obra inspiradora y emotiva, que nos hace reflexionar sobre el papel decisivo que jugamos en nuestra manera de afrontar la vida.

A través de las vidas de seis neoyorquinos mayores de 85 años, el premiado periodista John Leland ofrece una visión transformadora de lo que implica envejecer y una inspiradora guía de bienestar y sabiduría.

La práctica de la gratitud, la capacidad de asombrarse ante los pequeños milagros diarios y la habilidad de adaptarse a las circunstancias son algunas de las valiosas lecciones que nos ofrece este libro.

Cuando el periódico *The New York Times* encargó a John Leland una serie de reportajes sobre los ancianos mayores de 85 años, uno de los grupos de edad que más está aumentando en occidente, el periodista esperaba encontrarse con historias de soledad, de dificultades, de deterioro físico y mental. Lo que encontró, en cambio, fue a seis maestros en el arte de vivir que le revelaron una cara inesperadamente rica y amable de la vejez. Los seis habían perdido algo: movilidad, vista, oído, parejas, hijos, amigos, memoria..., pero no lo habían perdido todo. No contemplaban la vejez como un problema que debían resolver, sino como una etapa de la vida plena y valiosa. Fueran cuales fuesen sus circunstancias, seguían tomando decisiones, albergando deseos y aprendiendo sobre sí mismos y sobre el mundo.

La experiencia resultó tan sorprendente y enriquecedora que John Leland decidió trasladarla a un libro para compartir las buenas noticias. Los ancianos experimentan mayor sensación de bienestar y menos emociones negativas que los jóvenes. Padecen menos ansiedad, temen menos a la muerte y son más propensos a ver el lado bueno de las cosas. La vejez, concluye John Leland, tal vez sea lo último que nos sucederá en esta



Colección:
Crecimiento personal

P.V.P.: 16€
256 páginas

Lanzamiento:
octubre de 2018

vida, pero puede enseñarnos a vivir con propósito y alegría desde ahora mismo. Y si vamos a seguir en este mundo más tiempo, tal vez tengamos la obligación de hacerlo mejor: más sabios, más agradecidos, menos rencorosos, más alegres y presentes.

Ser feliz es una decisión, es uno de los libros más aplaudidos de 2018, que enfatiza la influencia que poseemos sobre la felicidad a cualquier edad y nos enseña a vivir el presente.

Elegido Editor's Choice por *The New York Times Book Review*

Elegido Mejor Novedad por la revista *People*

«Inspirado e inspirador.»

Jane E. Brody, *The New York Times*.



John Leland

Es periodista de *The New York Times*, el medio que le encargó la serie de reportajes en los que está basado *Ser feliz es una decisión*. La experiencia coincidió con una etapa particularmente complicada para él: recién divorciado, al cuidado de su propia madre anciana, con un montón de dudas respecto a su lugar en el mundo. Del modo más inesperado, el año que pasó conviviendo con los seis protagonistas de este libro no solo transformó su visión de la vejez, sino también de su propia vida. Es autor de otros dos libros superventas: *Hip: The History and Why Kerouac Matters: The Lessons of On the Road*.