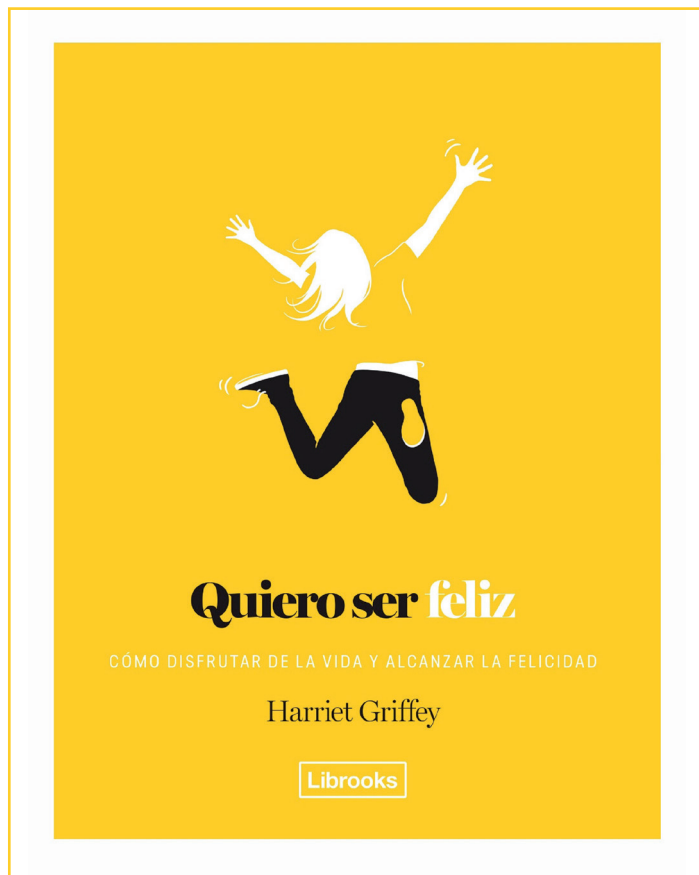


# QUIERO SER FELIZ

CÓMO DISFRUTAR DE LA VIDA Y ALCANZAR LA FELICIDAD



**Autor:** Harriet Griffey

**Páginas:** 144

**Formato:** 12,8 x 15,6 cm

**Encuadernación:** tapa dura

**Idioma:** castellano

**Referencia:** L95

**ISBN:** 978-84-949578-6-4 **PVP:**

14 €

**Fecha de publicación:** junio 2019

**Colección:**

**Ecléctica**

**Librooks**

Este libro incluye todas las herramientas para poder redescubrirse a uno mismo, sentirse mejor, pensar más en positivo y encontrar el camino a la felicidad.

## QUIERO SER FELIZ

**Las personas felices son más sanas, más productivas y más divertidas.**

Todos queremos ser felices. La gente feliz siempre ve el lado positivo de las cosas y consigue superar las adversidades con ingenio y buen humor. Y, a su vez, la vida parece sonreírles. Sin embargo, a veces este propósito nos parece difícil de alcanzar. ¿Acaso es realmente inalcanzable?

En *Quiero ser feliz*, la autora Harriet Griffey nos explica que, con algunos pequeños cambios, es posible sentirse bien y tener una vida feliz. Hacer frente a los pensamientos negativos, controlar el estrés, hacer ejercicio, conseguir un buen equilibrio entre trabajo y vida personal y comer bien son algunos de los pasos que marcarán una gran diferencia en tu estilo de vida. Tu felicidad depende de ti y lograrla está a la vuelta de la esquina.

Lleno de prácticos consejos, ideas e inspiración, *Quiero ser feliz* te dotará de las herramientas necesarias para que puedas

redescubrirte, mejorar tu bienestar, pensar más en positivo y encontrar el camino hacia tu felicidad.

## HARRIET GRIFFEY

**Harriet Griffey** es periodista, escritora y autora de numerosos libros centrados en la salud. Ha publicado con Librooks los títulos *Quiero estar tranquilo*, *Quiero ser organizado*, *Quiero ser creativo*, *Quiero tener confianza*, *Quiero dormir* y *Quiero concentrarme*. También es autora de *Concéntrate: lo último para no perder el tiempo en el trabajo, los estudios y la vida personal* (Ediciones Temas de Hoy, 2011), *Duerme bien esta noche* (Aboitiz-Dalmau, 2005) y *El placer de la siesta* (Alhambra, 2006). Asimismo, escribe habitualmente sobre salud y otros temas en la prensa británica. Su primera formación fue la de enfermera, y es también orientadora acreditada en Youth at Risk ([www.youthatrisk.org.uk](http://www.youthatrisk.org.uk)), una asociación benéfica de ayuda a los jóvenes.

**Librooks**

**LIBROOKS BARCELONA S.L.L.**

Riego 13 - 08014 Barcelona

T +34 930 110 110

[www.librooks.es](http://www.librooks.es)