



“Científica de Stanford demuestra cómo la ciencia de la felicidad puede ayudarte a alcanzar el éxito en tu profesión y en tu vida”



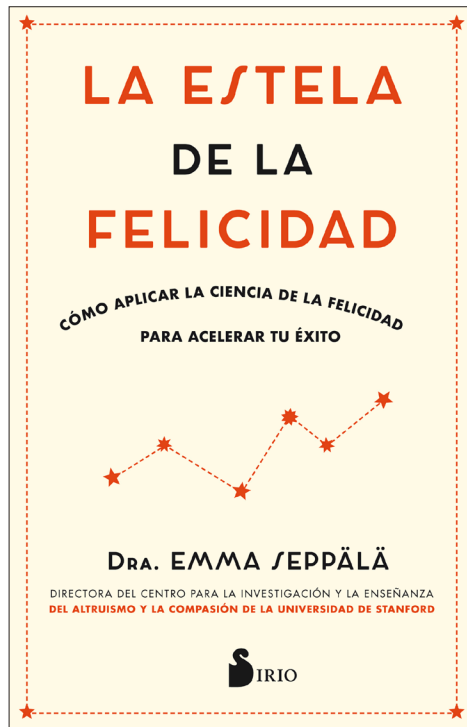
La autora

Emma Seppälä es directora científica del Centro para la Investigación y Educación de la Compasión y el Altruismo de Stanford. Es Co-directora del Proyecto de Inteligencia Emocional de Yale, donde también es profesora y dirige el programa de liderazgo de mujeres. Es fundadora y editora jefe de *Fulfillment Daily*, una popular web de noticias dedicada a la ciencia de la felicidad.

<https://emmaseppala.com>



9 788417 030988



Título: La estela de la felicidad

Título original (en inglés): The Happiness Track

Autora: Dra. Emma Seppälä

P. sin IVA: 13,41 €

PVP: 13,95 €

Tamaño: 13,5 x 21 cm

Nº págs: 312

IBIC (Materia): JM

Encuadernación: Rústica

Categoría: B

ISBN: 9788417030988

CLAVES DE VENTA

- ✓ La autora es una reputada psicóloga, directora científica de un importante centro de Stanford.
- ✓ Ofrece estrategias prácticas para lograr la felicidad, basadas en la resiliencia, la compasión, la atención plena, el estrés positivo, la creatividad, etc.
- ✓ “A través de sus estrategias respaldadas por la investigación, Emma Seppälä nos enseña no solo cómo prosperar en nuestra profesión, sino cómo ser fieles a nosotros mismos y disfrutar de cada momento del proceso.” Susan Cain, autora del *best seller El Poder de los introvertidos*.



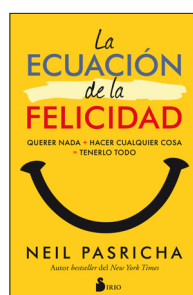
TAGS

FELICIDAD // CIENCIA // PSICOLOGÍA // AUTOAYUDA // INVESTIGACIÓN // ÉXITO

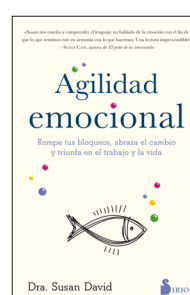
Sinopsis

Ser feliz es lo más productivo que podemos hacer para prosperar, ya sea en el trabajo o en casa. Este libro desmonta las teorías obsoletas que aseguran que el éxito depende de nuestro esfuerzo y nuestros talentos, y que no podemos lograrlo sin estrés. Las últimas investigaciones revelan que las emociones positivas nos motivan socialmente, mejoran el bienestar físico, nos protegen del estrés y nos ayudan a aprender más rápido, a pensar de forma más creativa y a resolver situaciones difíciles. La Dra. en Psicología, Emma Seppälä, nos revela estrategias prácticas para aplicar estos hallazgos científicos a nuestra vida diaria para lograr la felicidad y el éxito.

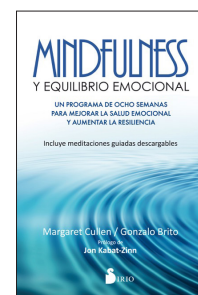
Libros relacionados:



9 788417 030377



9 788417 030803



9 788416 579778