

La Ecuación de la Felicidad (100 factores)

publicado a la(s) 28/9/2013 13:11 por Jorge López [actualizado el hace 6 minutos]



[La Ecuación de la Felicidad](#)

La Ecuación de la Felicidad

[100 factores que pueden aumentar o reducir tu felicidad](#)

Bridget Grenville-Cleave, Ilona Boniwell, Tina B. Tessina

¿Cuán feliz eres? No es un secreto que todo el mundo quiera ser más feliz, pero ¿cómo lo consigues? Con este libro interactivo conocerás el impacto que tus elecciones diarias tienen en tu nivel absoluto de felicidad.

En parte es un libro de autoayuda; en parte, de supervivencia. **La ecuación de la felicidad** te ayudará a conseguir una vida más feliz. Después de leerlo, te sentirás con ánimos para realizar los cambios que necesitas en tu vida. ¡Asegúrate de que hay más signos positivos que negativos en tu ecuación de la felicidad!

Bridget Grenville-Cleave es miembro fundadora de la Asociación Internacional de Psicología Positiva. Tiene un máster en Psicología Aplicada por la Universidad de East London y es consultora de dirección especializada en el uso de la psicología positiva para aumentar los resultados empresariales. Tambbién es Coach titulada y profesional de PNL. Reside en Cotswolds (Inglaterra).

Ilona Boniwell es lectora senior de Psicología Positiva en la Universidad de East London. Fundó la red europea de Psicología Positiva (REPP) y fue la primera en presidirla. Fue la principal asesora de la serie de la BBC2 *The happiness formula* y es autora de *Positive Psychology in a nutshell*. Reside en Londres (Inglaterra).

Tina B. Tessina ha trabajado como psicoterapeuta en California desde 1978, ayudando a sus clientes a encontrar la felicidad en sus vidas y relaciones diarias. También es autora de trece libros traducidos a dieciséis idiomas y ha escuchado de boca de muchos lectores que sus libros les han ayudado a ser más felices.

[Comprar La Ecuación de la Felicidad](#)