

Comillas

Alumni



Encontrarás un manual muy práctico con 15 hábitos y 45 ejercicios que te permitirán levantarte todas las mañanas sabiendo que estás siguiendo un camino diseñado por ti, coherente con tu idea de éxito y bienestar, basado en tus intereses, en tus talentos y en aquello que el mundo más necesita de ti.

Comenta Guadalupe de la Vega *“Después de casi 20 años estudiando y colaborando con las grandes personalidades de nuestro tiempo que trabajan para transformar el mundo en un lugar mejor, me hice la siguiente pregunta ¿cómo es posible que todos ellos muestren un grado de felicidad mayor que los demás?*

*El secreto estaba detrás de las sonrisas de muchos de ellos y se resumía en una frase: no tienes que cambiar el mundo para sentirte feliz. **Sólo si aprendes a ser feliz podrás empezar a cambiarlo.***

Los hábitos están fundamentados en más de 15 años de investigación y formación con los mejores expertos del mundo en psicología positiva, neurociencia y coaching.

También en mi experiencia trabajando en temas relacionados con el impacto social y colaborando con grandes líderes positivos de nuestro tiempo, como Mohamed Yunus, creador de los microcréditos, Graca Machel, primera dama de Sud-africa y viuda de Mandela, el Dalai Lama o grandes emprendedores sociales como Rodrigo Baggio o Bill Drayton.

*He elegido cuidadosamente las **45 prácticas más efectivas y transformadoras** entre los cientos que los expertos han compartido conmigo y que he probado y practicado.”*

Los beneficios del libro se donarán a “Acción Contra el Hambre”.

Puedes conseguir el libro pinchando [aquí](#)