

image not found or type unknown



El llibre dels moments feliços

Elsa Punset

Fecha de publicación:

08/11/2017

Sello Editorial:

Columna Edicions

Contacto de prensa

Nombre: Núria Rosell

Teléfono: 93 492 86 71

Email:

nuria.rosell@grup62.com

Nombre: Andrea Cuéllar

Teléfono: 93 492 8211

Email:

andrea.cuellar@grup62.com

Nombre: Xavier Gafarot

Teléfono: 93 492 8654

Email: xgafarot@grup62.com

Nombre: Directora de
marketing i comunicació AIG:

Marta Oliva i Domènech

Teléfono: 93 492 8155

Email: moliva@grup62.com

image not found or type unknown



En cinc segons. En dues hores. Tota la vida. A l'antiga Xina. A Londres. Amb el teu fill. En soledat. En vaixell. Passejant. De nit. De dia. En qualsevol moment. La felicitat, a la teva manera.

En cinc segons. En dues hores. Tota la vida. A l'antiga Xina. A Londres. Amb el teu fill. En soledat. En vaixell. Passejant. De nit. De dia. En qualsevol moment. La felicitat, a la teva manera.

La felicitat és fonamental per a la teva salut mental, física i emocional. Aquestes pàgines són una invitació a endinsar-nos en la seva recerca i en la seva conquesta. Una fantàstica barreja entre inspiració i coneixement ens apropa a la felicitat a través d'un gran viatge. Aquí hi conviuen, sense fronteres, eines, rutines, gestos, intuïcions i pistes de tot el món i de tots els temps que et conviden a deixar enrere les ferides, a ballar amb el caos, a pensar en les desgràcies com penses en les onades del mar, a comprendre que estàs fet d'estrelles o a plantar arbres... Una saviesa al nostre abast que celebra l'aventura de viure arreu del món.

En aquest llibre hi trobaràs el llegat d'antics filòsofs grecs i xinesos, d'alquimistes màgics, de poetes i científics, a més dels testimonis quotidians i valents de lectors anònims. Una selecció inspiradora de vides apassionades a la recerca de la felicitat.

Feliços és un llibre obert i vital que ens convida a fer un viatge únic i ens dóna mil i una possibilitats perquè cadascú trobi el seu propi camí.

Elsa Punset

Elsa Punset es va llicenciar en Filosofia i Lletres i és màster en Humanitats per la Universitat d'Oxford, en Periodisme per la Universitat Autònoma de Madrid i en Educació secundària per la Universitat Camilo José Cela. Actualment és directora de continguts al Laboratori d'Aprenentatge Social i Emocional (Lase), col·labora habitualment en diversos mitjans de comunicació i imparteix conferències. És autora de *Brúixola per a navegants emocionals* (2008), *Innocència radical* (2009), el best-seller *Una motxilla per a l'univers* (2012), amb edicions en 14 llengües, *El lleó jardiner* (2012), *El món a les teves mans* (2014) i la sèrie de llibres infantils per entrenar les emocions «Els atrevits». La seva obra més recent és *El llibre de les petites revolucions* (2016), que es va situar des que es va publicar als primers llocs de les llistes dels més venuts de l'any. Els seus llibres, juntament amb les seves intervencions a la ràdio i la televisió (als programes *El hormiguero*, *Para todos La 2* i *Redes*), l'han consagrat ja com a autora de referència en l'àrea d'intel·ligència emocional i social en el món de parla hispana.

www.elsapunset.com

@elsapunset

Facebook.com/ElsaPunset