



Fecha de publicaci3n:
22/03/2023

Sello Editorial:
Columna Edicions

Contacto de prensa

Nombre: N3ria Rosell

Tel3fono: 93 492 86 71

Email: nuria.rosell@grup62.com

Nombre: Andrea Cu3llar

Tel3fono: 93 492 8211

Email:
andrea.cuellar@grup62.com

Nombre: Xavier Gafarot

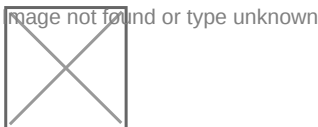
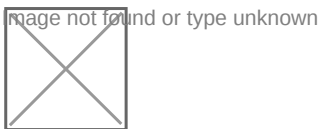
Tel3fono: 93 492 8654

Email: xgafarot@grup62.com

Nombre: Directora de marketing i comunicaci3n
AIG: Marta Oliva i Dom3nech

Tel3fono: 93 492 8155

Email: moliva@grup62.com



Una bona vida

Robert Waldinger, Marc Schulz

Quina 3s la clau per tenir una bona vida? Un estudi que ha durat 84 anys ens ho explica.

Quina 3s la clau per tenir una bona vida? Un estudi que ha durat 84 anys ens ho explica.

Quina 3s la clau per tenir una bona vida? Un estudi que ha durat 84 anys ens ho explica.

Qu3 ens fa feli3os?

Quina 3s la clau per tenir una bona vida?

Fa m3s de vuitanta anys, a Harvard, es va posar en marxa l'estudi m3s gran que s'ha fet mai sobre la felicitat. L'objectiu de la recerca era descobrir quins s3n els factors que fan que una vida sigui feli3 i plena, i per fer-ho van iniciar entrevistes sistem3tiques a m3s de set-centes persones i les seves fam3lies. Durant tots aquests anys s'han observat les vides d'aquests individus en tots els seus aspectes, des de l'adolesc3ncia fins a la vellesa, seguint els seus 3xits i fracassos professionals, el nivell econ3mic, les relacions de parella, el naixement dels fills i la mort dels 3ssers estimats. Qu3 3s el que els ha fet feli3os en cada moment de la vida i com ha anat impactant aquesta felicitat en la seva salut i longevitat?

Aquest 3s un llibre rigor3s i sorprenent, que a trav3s d'inspiradores hist3ries personals i amb consells pr3ctics molt 3tils, ens demostra que la felicitat no 3s sin3nim d'3xits financers i que aconseguir tenir una vida plena i llarga est3 m3s a les nostres mans del que ens pensem.

L'estudi m3s gran del m3n per respondre a la pregunta m3s important de totes: Qu3 ens fa feli3os?

«Una bona vida ens ensenya de manera ci3ntífica i pr3ctica com definir, construir i, sobretot, viure una vida feli3». Jay Shetty

«Un llibre que sens dubte influir3 en la vida de milions de persones». Tal Ben-Shahar

«En un mercat saturat de llibres amb consells per a una vida plena, aquest destaca per sobre de tots els altres». Angela Duckworth

Robert Waldinger

Robert Waldinger 3s professor de Psiquiatria a la Harvard Medical School, director del Centre de Ter3pia Psicodin3mica i Investigaci3n de l'Hospital General de Massachusetts i director de l'estudi sobre desenvolupament hum3 de la Universitat de Harvard. Ha publicat nombrosos estudis ci3ntífics i dos llibres acad3mics. 3s psiquiatre, psicoanalista i monjo zen.

Marc Schulz

Marc Schulz 3s doctor en Psicologia Cl3nica per la Universitat de Calif3rnia a Berkeley i professor de Psicologia al Bryn Mawr College. 3s director associat de l'estudi sobre desenvolupament hum3 de la Universitat de Harvard, autor de nombroses publicacions ci3ntífiques i editor de dos llibres. T3 formaci3 postdoctoral en psicologia cl3nica i de la salut a la Facultat de Medicina de Harvard i exerceix de terapeuta.