

image not found or type unknown



**Fecha de publicació:**  
01/11/2009

**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



# L'ofici de viure bé

**Gaspar Hernández**

Eines útils per al benestar emocional

## Eines útils per al benestar emocional

L'ofici de viure bé conté eines útils per millorar la salut emocional, en una època en què l'estrès, l'ansietat i la depressió són la segona causa de baixa laboral a Catalunya. A les pàgines d'aquest llibre el lector trobarà les eines que Gaspar Hernández ha après com a periodista tot entrevistant psicòlegs, filòsofs, i especialistes en l'art de viure. Segons l'autor "la felicitat és una conquesta, i va de la mà d'un treball personal. No es tracta de descobrir nous paisatges, sinó de contemplar paisatges aconseguits amb ulls nous". L'ofici de viure bé cedeix la paraula -a través d'entrevistes i articles publicats- als especialistes que millor s'han ocupat de la plenitud, com Deepack Chopra, Joe Dispenza, Walter Riso, Pilar Jericó, Francesc Torralba, Claudio Naranjo, Salvador Pàniker, Míriam Subirana, Rajan Sankaran i Masaru Emoto. Per esaltar el pod-cast del programa aquí.

## Gaspar Hernández

**Gaspar Hernández** (Sant Esteve d'en Bas, 1971) és escriptor i periodista. El 2009 va guanyar el Premi Josep Pla amb la novel·la *El silenci* i va obtenir el Premi Ciutat de Barcelona pel programa *L'ofici de viure* de Catalunya Ràdio, per la seva «innovació i rigor», en paraules del jurat. També ha escrit les novel·les d'èxit *La terapeuta* (2014) i *La dona que no sabia plorar* (2018), l'assaig *La llibertat interior* (2020) i *El radiofonista* (2023), llibre dedicat a la ràdio, mitjà en què treballa des de fa més de vint-i-cinc anys. Gaspar Hernández és un dels divulgadors més reconeguts del nostre país en matèria de psicologia i espiritualitat. *L'ofici de viure* s'emet a Catalunya Ràdio i a TV3.

[www.gaspar-hernandez.com](http://www.gaspar-hernandez.com)

X: @gaspahernandez

Instagram: @gaspar\_hernandez