



Silvia, Álava

Es doctora en Psicología clínica y de la salud. Ejerce como psicóloga sanitaria y educativa, especializada en Psicoterapia, profesora universitaria y divulgadora científica. Es directora del Centro de Psicología Álava Reyes y asesora a varias sociedades científicas a las que pertenece. Autora de varios libros, también es conferenciante y colabora con distintos medios de difusión. Ha recibido el Premio de Comunicación del Colegio Oficial de la Psicología de Madrid.

riverside
agency

¿Por qué no soy feliz? Vive y disfruta sin complicarte la vida

Autor: Silvia, Álava

Harper Collins Iberica

ISBN: 978-84-9139-730-4 / Rústica / 304pp | 140 x 215 cm

Precio: \$ 22.800,00

¿Por qué no soy feliz? ¿Por qué siento que no puedo más? ¿Qué me hace sentirme frustrado con mi día a día? ¿Por qué no soy capaz de estar satisfecho con mi entorno laboral? ¿Qué puedo hacer para que la convivencia no desgaste mi relación de pareja? ¿Por qué pierdo los nervios con mis hijos? Estas y otras preguntas tienen respuesta en *¿Por qué no soy feliz?*, un libro que te ayudará a entender por qué nos encontramos abatidos en muchas ocasiones y cómo podemos revertir ese sentimiento para llegar al equilibrio y bienestar emocional que tanto deseamos. De la mano de tu psicóloga personal, Silvia Álava, descubrirás que ser feliz no significa habitar en el «país de la piruleta», donde todo es fantástico y maravilloso, porque ese lugar no existe, que para estar bien no hace falta cambiar de vida, ni hacer giros radicales, sino vivirla de otra manera, con conciencia y conforme a tus valores, aceptándote tal y como eres, sabiendo que eres perfectamente normal dentro de tu preciosa imperfección. Ese es el secreto para comprender que todo merece la pena. Desde que nacemos nos venden la idea de que tenemos que perseguir nuestra felicidad, que para triunfar en la vida hay que ser felices, y, además, en este siglo xxi, colgarlo en las redes sociales para demostrar al mundo lo bien que estamos. Pero ¿realmente es necesario ser feliz? Lo que de verdad necesitamos es encontrarnos bien, a gusto, en calma y en paz con nosotros mismos. El objetivo es conseguir bienestar emocional. En nuestro interior sentiremos todas las emociones ¿las agradables y las desagradables?, y lo más importante es aprender a reconocerlas y a comprenderlas para, así, aceptarlas y poder manejarlas. Trabajando el bienestar emocional, no solo nos sentiremos mejor, sino que también conseguiremos el equilibrio emocional tan necesario para enfrentarnos con éxito a los problemas.

¿Por qué siento que no puedo más? ¿Qué me hace sentirme frustrado con mi día a día? ¿Por qué no soy capaz de estar satisfecho con mi entorno laboral? ¿Qué puedo hacer para que la

convivencia no desgaste mi relación de pareja? ¿Por qué pierdo los nervios con mis hijos?