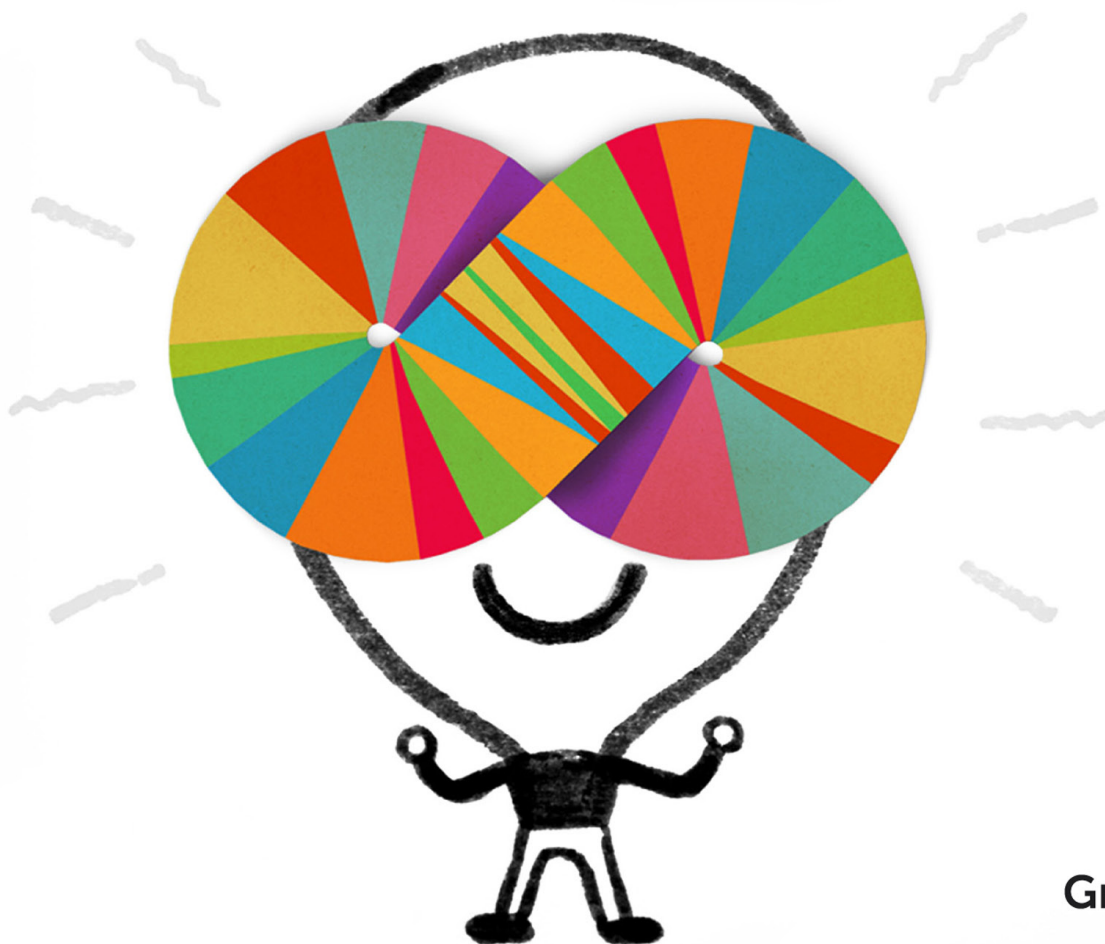


Por el autor de **El arte de no amargarse la vida**

**Rafael
Santandreu**

Las gafas de la felicidad

**Descubre tu fortaleza
emocional**



Grijalbo

UN MÉTODO ACCESIBLE Y, SOBRE TODO, COMPROBADO Y EXITOSO, PARA APRENDER A SUPERAR LOS PROBLEMAS Y LOS COMPLEJOS MÁS COMUNES QUE PUEDEN LLEGAR A LIMITAR SERIAMENTE LA VIDA DIARIA.

En *Las gafas de la felicidad*, Rafael Santandreu propone un método práctico para aprender a disfrutar de la vida y del potencial que cada uno tiene en su interior y para descubrir y potenciar la fortaleza emocional de cada persona. El autor de *El arte de no amargarse la vida* vuelve con un libro con el que consigue promover la salud emocional mediante una metodología práctica y accesible.

Con un estilo cercano y coloquial, el autor se dirige a todas aquellas personas que sufren ansiedad, que tienen complejos, que están en conflicto permanente con todo, que sienten celos, que no saben ver el lado positivo de la vida, que se sienten incapaces de enfrentarse a las adversidades o a los cambios, etc.

Para superar estos problemas, Rafael Santandreu propone un método basado en la psicología cognitiva (la escuela terapéutica más importante del mundo) que se puede aplicar fácilmente y que, ilustrado con numerosos casos basados en su experiencia personal y profesional, ofrece las herramientas para ser más felices y disfrutar plenamente de la vida y también las soluciones para superar los problemas en un corto plazo de tiempo.

«Sencillamente magnífico. Esta filosofía realmente ayuda a mejorar como persona.»

David Ferrer, tenista profesional

«Lean este libro, por favor. Se lo recomienda un médico que percibe el “stress” actual a través de los poros de la gente.»

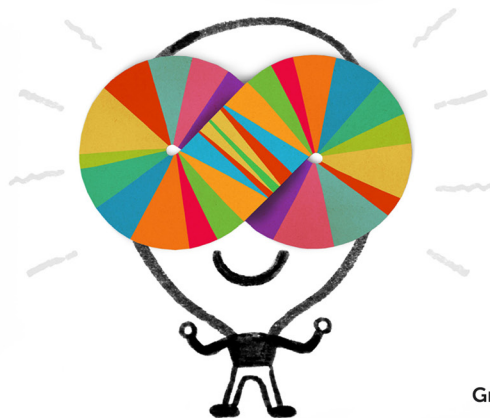
Santiago Dexeus, médico

Por el autor de **El arte de no amargarse la vida**

**Rafael
Santandreu**

Las gafas de la felicidad

**Descubre tu fortaleza
emocional**



Grijalbo

Título: *Las gafas de la felicidad /
Les ulleres de la felicitat*

Autor: Rafael Santandreu

Sello: Grijalbo castellano /

Rosa dels Vents en catalán

Páginas: 320

Precio: 15,90 €

Fecha de publicación: 20 de marzo 2014

 Disponible
en ebook

Grijalbo
Dossier de prensa

Las gafas de la felicidad
Rafael Santandreu



© Joan Tomás

Rafael Santandreu es uno de los psicólogos más prestigiosos de España. Tras una etapa como profesor en la Universidad Ramon Llull, se le presentó la oportunidad de estudiar y trabajar con el célebre psicólogo Giorgio Nardone en su Centro di Terapia Strategica de Arezzo, en Italia.

En la actualidad, reparte su dedicación entre la consulta en su clínica de Barcelona y la docencia en el Colegio de Médicos de Barcelona.

Su libro anterior, *El arte de no amargarse la vida*, se ha convertido en un referente de la psicología en todo el mundo.

Para más información: www.rafaelsantandreu.es

«Mi relación con la psicología es como una pequeña historia de amor y confieso que, cuando me licencié en el año 1992, no creía mucho en el poder de la psicología para cambiar a las personas. No fue hasta que volví a estudiar el trabajo del famoso psicólogo Albert Ellis unos años más tarde, que empecé a comprender el impacto que el propio pensamiento podía ejercer sobre la mente de las personas. Lo comprobé conmigo mismo y, con un poco de trabajo mental, logré cambiar mis emociones. ¡La psicología funcionaba! Después, como terapeuta, tuve la oportunidad de presenciar cambios mucho más radicales en mis pacientes. Este libro pretende convertirte en una persona mucho más fuerte y feliz. Aglutina todos los mecanismos que conoce la psicología moderna para transformarnos. Personalmente no soy fan de los libros de autoayuda, excepto de aquellos basados en la evidencia. Aquí te ofrezco solo herramientas de comprobada eficacia y te aseguro que el 80% de los pacientes que han seguido mi combinación terapéutica han dejado completamente atrás la depresión, la ansiedad, las obsesiones y los miedos exagerados. La terapia cognitiva es la forma de psicología más científica y rigurosa que existe. Es tan rigurosa que se asemeja al ejercicio físico: si vas al gimnasio y te ejercitas como te ha indicado tu profesor, el crecimiento del músculo está garantizado. La mente funciona de manera parecida y te aseguro que es la parte más importante del cuerpo humano; el ordenador central que lo controla todo. Vale la pena trabajarla: te recompensará en todos los aspectos de tu vida.»

Rafael Santandreu

«El psicólogo Rafael Santandreu es el autor español de autoayuda que más ha vendido desde 2012.»

El País

«El arte de no amargarse la vida, con más de 200.000 ejemplares vendidos tras 16 ediciones, ha sido la base en la que muchos ciudadanos han trabajado su transformación personal y malestar emocional.»

La Vanguardia

«Rafael Santandreu, conocido como el ‘Doctor House’ de la psicología, ofrece consejos y claves para saber llevar una vida feliz».

Periodista Digital

Para más información o entrevistas con el autor puedes ponerte en contacto con:

Bibiana Ripol: 607 71 24 08 - bibiana@ripol.es

O con el departamento de prensa de Grijalbo/Rosa dels Vents:

Alicia Martí – alicia.marti@penguinrandomhouse.com - 933660394

Leticia Rodero – leticia.rodero@penguinrandomhouse.com - 915358778