



**De 0 a 10, ¿cuál es tu nivel de bienestar?: Claves sencillas para mejorar tu bienestar subjetivo (Tu Camino Hacia el Exito) (Spanish Edition)**

 **Descargar**

 **Leer En Linea**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

# De 0 a 10, ¿cuál es tu nivel de bienestar?: Claves sencillas para mejorar tu bienestar subjetivo (Tu Camino Hacia el Exito) (Spanish Edition)

*Manu Gutiérrez*

**De 0 a 10, ¿cuál es tu nivel de bienestar?: Claves sencillas para mejorar tu bienestar subjetivo (Tu Camino Hacia el Exito) (Spanish Edition)** Manu Gutiérrez

El bienestar subjetivo (la felicidad) ha sido estudiado por muchísimo tiempo y ha ocupado una gran parte de las investigaciones y estudios más relevantes llevados a cabo en el pasado siglo, especialmente desde la década de los sesenta (hasta la actualidad). El ímpetu del hombre como ser curioso, de conocer "la fuente de la felicidad", de aprender a medirla y determinar los factores que infieren sobre ella, viene casi transcrito en nuestro código genético. Y haciendo referencia a esto, Sonja Lyubomirsky, teórica precursora de la Psicología Positiva, ha dedicado su vida al estudio de la felicidad y ha concluido que ésta está determinada por ciertos elementos; un valor de referencia (que según las investigaciones de la psicóloga equivalen al 50%) determinado genéticamente, viene siendo el rango de felicidad con el que nacemos cada uno de nosotros. Ante esto podemos inferir, que al nacer, traemos con nosotros un nivel de felicidad que puede -o no- determinar, lo felices que seremos a lo largo de nuestra vida.

Por su parte, también determinó que las circunstancias de nuestra vida, el entorno o ambiente que nos rodea, solo determina el 10% de nuestra felicidad. Es aquí cuando podemos deternos un segundo para desmentir el famoso mito de que "el dinero es igual a felicidad", ya que las situaciones (como por ejemplo, recibir un sustancial aumento salarial), incrementaría nuestra felicidad sólo en un 10%. El 40% restante, corresponde a nuestro comportamiento, a las actividades que decidimos llevar a cabo día a día y sin duda alguna, a la actitud que tengamos al hacerlas. Éste último eslabón es el más importante y determinante de los anteriores, ya que es el único que podemos controlar a voluntad. Dentro de este elemento también se hace referencia a las emociones y actitudes positivas, ya que no cabe duda de que juegan un papel importantísimo en el incremento de la felicidad.

¿Y tú, que tienes pensado hacer con tu 40%?

 [Descargar De 0 a 10, ¿cuál es tu nivel de bienestar?: Clav ...pdf](#)

 [Leer en línea De 0 a 10, ¿cuál es tu nivel de bienestar?: Cl ...pdf](#)

**Descargar y leer en línea De 0 a 10, ¿cuál es tu nivel de bienestar?: Claves sencillas para mejorar tu bienestar subjetivo (Tu Camino Hacia el Exito) (Spanish Edition) Manu Gutiérrez**

---

Format: Kindle eBook

Download and Read Online De 0 a 10, ¿cuál es tu nivel de bienestar?: Claves sencillas para mejorar tu bienestar subjetivo (Tu Camino Hacia el Exito) (Spanish Edition) Manu Gutiérrez #WILC8KPOR5M

Leer De 0 a 10, ¿cuál es tu nivel de bienestar?: Claves sencillas para mejorar tu bienestar subjetivo (Tu Camino Hacia el Exito) (Spanish Edition) by Manu Gutiérrez para ebook en líneaDe 0 a 10, ¿cuál es tu nivel de bienestar?: Claves sencillas para mejorar tu bienestar subjetivo (Tu Camino Hacia el Exito) (Spanish Edition) by Manu Gutiérrez Descarga gratuita de PDF, libros de audio, libros para leer, buenos libros para leer, libros baratos, libros buenos, libros en línea, libros en línea, reseñas de libros epub, leer libros en línea, libros para leer en línea, biblioteca en línea, greatbooks para leer, PDF Mejores libros para leer, libros superiores para leer libros De 0 a 10, ¿cuál es tu nivel de bienestar?: Claves sencillas para mejorar tu bienestar subjetivo (Tu Camino Hacia el Exito) (Spanish Edition) by Manu Gutiérrez para leer en línea.Online De 0 a 10, ¿cuál es tu nivel de bienestar?: Claves sencillas para mejorar tu bienestar subjetivo (Tu Camino Hacia el Exito) (Spanish Edition) by Manu Gutiérrez ebook PDF descargarDe 0 a 10, ¿cuál es tu nivel de bienestar?: Claves sencillas para mejorar tu bienestar subjetivo (Tu Camino Hacia el Exito) (Spanish Edition) by Manu Gutiérrez DocDe 0 a 10, ¿cuál es tu nivel de bienestar?: Claves sencillas para mejorar tu bienestar subjetivo (Tu Camino Hacia el Exito) (Spanish Edition) by Manu Gutiérrez MobipocketDe 0 a 10, ¿cuál es tu nivel de bienestar?: Claves sencillas para mejorar tu bienestar subjetivo (Tu Camino Hacia el Exito) (Spanish Edition) by Manu Gutiérrez EPub

**WILC8KPOR5MWILC8KPOR5MWILC8KPOR5M**