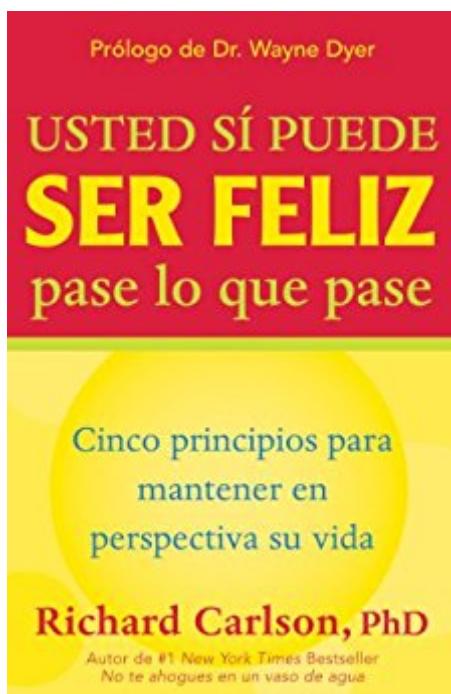


The book was found

# Usted SÃ—Puede Ser Feliz Pase Lo Que Pase: You Can Be Happy - Spanish (Spanish Edition)



## **Synopsis**

?En esta versiÃ n revisada, el renombrado autor y consultor Dr. Richard Carlson, conocido nacionalmente por su trabajo con el manejo del estrÃ±s, nos revela un importantÃ-simo adelanto en la psicologÃ-a humana. La mayorÃ-a de la gente cree que la felicidad depende de las circunstancias exteriores, y que resolviendo nuestros problemas, mejorando nuestras relaciones y teniendo Ã©xito, podremos encontrar la felicidad. Pero el Dr. Carlson demuestra claramente que la felicidad no tiene que ver con fuerzas fuera de nuestro control â ” y que, de hecho, la felicidad es nuestro estado natural.?Con esta guÃ-a sencilla y prÃ¡ctica, el Dr. Carlson nos enseÃ-a cÃ mo ser felices ahora, antes de intentar la soluciÃ n de nuestros problemas. Si entendemos los cinco principios â ” pensamiento, estados de Ã¡jimo, realidades separadas, sentimientos, y el momento presente â ” descubrimos un nuevo modo de ser que no reprime las emociones naturales ni tampoco permite que nos abrumen nuestros pensamientos y sentimientos. Usted sÃ- puede ser feliz pase lo que pase es una guÃ-a que lleva cuidadosamente al lector por entre los retos de la vida, y a lo largo del camino nos va restaurando con la alegrÃ-a de la vida.

## **Book Information**

File Size: 413 KB

Print Length: 186 pages

Page Numbers Source ISBN: 1577310497

Publisher: New World Library; Tra edition (November 17, 2010)

Publication Date: November 17, 2010

Sold by:Â Digital Services LLC

Language: Spanish

ASIN: B004CYF334

Word Wise: Not Enabled

Lending: Not Enabled

Enhanced Typesetting: Not Enabled

Best Sellers Rank: #1,039,682 Paid in Kindle Store (See Top 100 Paid in Kindle Store) #174

inÂ Kindle Store > Kindle eBooks > Health, Fitness & Dieting > Counseling & Psychology >

Experimental Psychology #293 inÂ Books > Libros en espaÃ±ol > Salud, mente y cuerpo >

Salud Mental #435 inÂ Books > Health, Fitness & Dieting > Psychology & Counseling >

Experimental Psychology

## **Customer Reviews**

El doctor Carlson es un especialista en el manejo del estres. En "Usted si puede ser feliz pase lo que pase", asegura que la felicidad no es dependiente de las fuerzas externas, esas que estÃ¡n fuera de nuestro control, sino que por el contrario, la felicidad depende del estado natural. Su propuesta, a grandes rasgos es: lo unico que podemos controlar son los pensamiento, por tanto, al controlar los pensamiento, ponemos bajo control las emociones, al estabilizar las emociones, tenemos un "dia a dia" feliz.Un elemento que encontrÃ© muy interesante es la idea que para ser feliz no es necesario resolver los problemas que nos agobian. La "soluciÃ³n" de los problemas no provocan la felicidad, ya que esta es un estado interior, primordialmente. Es cierto que con frecuencia, vale decir, el autor presenta como si fuera muy facil, simple, el mantener una actitud o pensamiento positivo -poniendo de lado los pensamientos perturbadores- Por tanto, presumo que este trabajo puede ser un buen aporte para mejorar la calidad de vida durante los "dÃ-as normales". O sea, no es material para manejar situaciones crÃ-ticas o extremas -que siempre llegan-, sino para las "pequeÃ±as cosas malas" que se acumulan y acumulan a diario. Ya que no da un buen recurso para esas crisis, lo considero un buen libro, pero incompleto en ese aspecto (4 estrellas).Importa mencionar que en su libro, el autor combina elementos del budismo con datos y conocimientos aportados por la psicologia. Pese a que la filosofia budista es fuerte, varios de los elementos integrados son tambiÃ©n compartidos por otras filosofÃ-as y religiones.

[Download to continue reading...](#)

Usted sÃ- puede ser feliz pase lo que pase: You Can Be Happy - Spanish (Spanish Edition)  
USTED PUEDE SER SU PROPIO BRUJO (Spanish Edition) Los 7 hÃ¡bitos de los niÃ±os felices:  
Â¡Visita a la pandilla de Los 7 Robles y descubre cÃ³mo cada niÃ±o puede ser un niÃ±o feliz!  
(Spanish Edition) #Chupaelperro - Y uno que otro consejo para que no te pase lo que a un amigo  
(Spanish Edition) TenÃ-as que ser tÃº (Serie TenÃ-as que ser tÃº nÃº 1) (Spanish Edition) Festival  
De Cuentos- Compartir La Lectura De Un Cuento Puede Ser Un Bonito Momento Familiar. Con  
Estas Historias Puedes Contribuir a Que El NiÃ±o Se Relaje ... MÃ¡s Placentero El SueÃ±o.  
(Spanish Edition) Ser feliz en Alaska / Being Happy in Alaska (Spanish Edition) Usted puede sanar  
su vida Â¿CÃ“MO PUEDE UN EXTRANJERO TENER Â‰XITO EN LOS ESTADOS UNIDOS: Ser  
millonario (Spanish Edition) Un mundo feliz\*Retorno a un mundo feliz (ColecciÃ³n Sepan Cuantos:  
587) (Spanish Edition) Coaching para una vida feliz: Coaching para una vida feliz (Spanish Edition)  
CÃ³mo ser feliz trabajando por tu cuenta (GuÃ±as prÃ¡cticas Desencadenado.com nÃº 2) (Spanish  
Edition) Guia Metafisica para Ser Feliz (Coleccion Metafisica Saint Germain) (Spanish Edition) Los  
7 pasos para ser mÃ¡s feliz: CÃ³mo liberarte del estrÃ©s, las preocupaciones y las angustias del  
pasado (Spanish Edition) Proponte Ser Feliz: Pinta Una Sonrisa En Tu Rostro Todos Los DÃ-as y

Elimina El EstrÃ©s y La Ansiedad Para Siempre. 30 Conductas Proactivas de Autoayuda (GuÃ-a de Vida, nÃº 1) ¿CÃ mo dicen feliz cumpleaÃ os los dinosaurios?: (Spanish language edition of How Do Dinosaurs Say Happy Birthday?) (Spanish Edition) 50 RECHAZOS QUE HICIERON HISTORIA: Grandes personalidades que superaron la decepcÃ n para ser memorables (Spanish Edition) Sanando la Pandilla que Vive Adentro: CÃ mo el EMDR puede sanar nuestros roles internos (Spanish Edition) La profecÃ-a de AztlÃ-n: La ciudad perdida de los aztecas encierra un laberinto de secretos que puede cambiar el rumbo de la historia (Saga HÃ©rcules y Lincoln nÃº 3) (Spanish Edition) Pobre cerebro: Los efectos de la pobreza sobre el desarrollo cognitivo y emocional, y lo que la neurociencia puede hacer para prevenirlo (Singular) (Spanish Edition)

[Dmca](#)