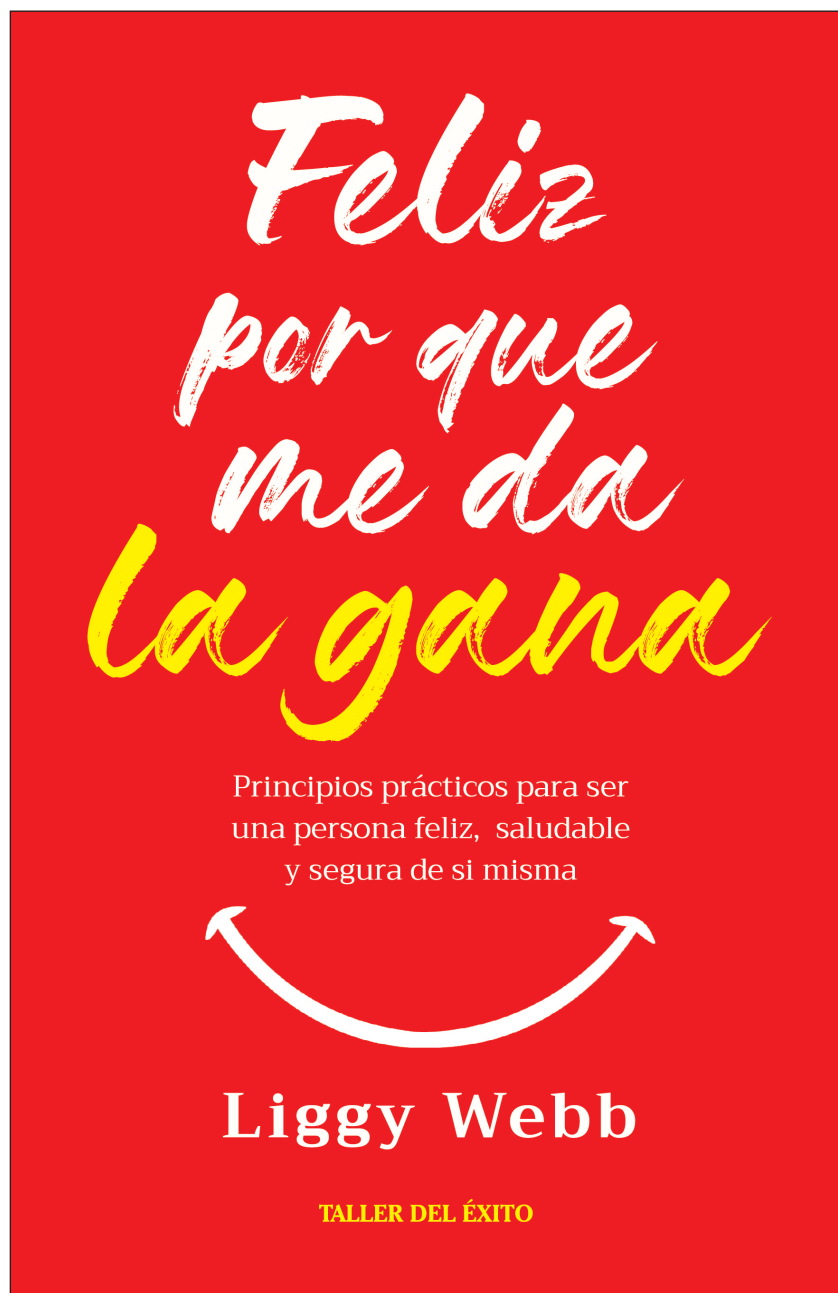


# FELIZ POR QUE ME DA LA GANA

*principios prácticos para ser una persona feliz,  
saludable y segura de si misma*

Liggy Webb



## Liggy Webb

Es ampliamente respetada como experta en el área de habilidades de la vida moderna. Como conferencista, consultora y escritora, es apasionada por su trabajo y por mejorar la calidad de vida de las personas. Liggy es consultora internacional para las Naciones Unidas y es también la directora y fundadora de e Learning Architect (El arquitecto del aprendizaje), organización internacional de aprendizaje y desarrollo.

Tapa blanda, Tamaño: 15x23 cm

ISBN: 978-958-01-0070-6

Número de págs: 288

Felicidad | Éxito | Inspiración

Liggy Webb

# FELIZ POR QUE ME DA LA GANA

*principios prácticos para ser una persona feliz,*

*saludable y segura de si misma*

## RESEÑA:

### **Todos tenemos la capacidad de ser felices**

Puede haber momentos en la vida en donde esto pueda parecer una idea desafiante. Sin embargo, hay algunas propuestas concretas que puedes poner en práctica para ser más feliz la mayoría del tiempo. Después de todo, la gente feliz se enferma menos, tiene más energía, es más creativa, sostiene más relaciones positivas y es más divertida. ¿Quién no querría ser feliz?

Bueno, tú puedes serlo, con la ayuda de Liggy Webb, puedes crear tu propio set personal de felicidad. *Feliz porque me da la gana* te ayudará a tener más confianza en ti mismo y a sentirte en control de cualquier situación, ayudándote a progresar en tu trabajo y en tu vida personal.

Aprenderás como:

- ◆ Crear confianza en ti mismo para hacer el mejor de ti
- ◆ Estar abierto a aprender cosas nuevas, y convertirte en una persona más efectiva y creativa
- ◆ Desarrollar una actitud de agradecimiento para apreciar más la vida
- ◆ Estimular y sostener relaciones positivas
- ◆ Construir resistencia y fortalecimiento emocional para hacer frente al estrés y manejar los cambios
- ◆ Albergar una actitud saludable y estar en forma de por vida

Tu puedes tomar la decisión ahora mismo de ser más feliz si realmente lo quieres. La vida es lo que tú haces; así que, aprende a ser feliz, efectivo y energético e inspira a otros a tu alrededor.

