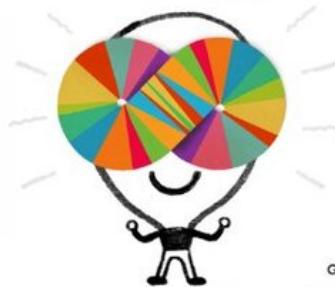


Por el autor de *El arte de no amargarse la vida*

Rafael
Santandreu

Las gafas de la felicidad

Descubre tu fortaleza
emocional



Grijalbo

Las gafas de la felicidad

Rafael Santandreu

Download now

Read Online ➔

Las gafas de la felicidad

Rafael Santandreu

Las gafas de la felicidad Rafael Santandreu

Rafael Santandreu es uno de los psicólogos más prestigiosos de España. Está especializado en ayudar a las personas a desarrollar su fortaleza emocional. A través de su método miles de personas han conseguido perder sus miedos de forma permanente.

Ahora te toca a ti descubrir las lentes que te enseñarán a graduar tu corazón y tu mente. ¡Ponte las gafas de la felicidad!

Las gafas de la felicidad Details

Date : Published March 20th 2014 by GRIJALBO

ISBN :

Author : Rafael Santandreu

Format : Kindle Edition 210 pages

Genre : Nonfiction, Self Help, Psychology

 [Download Las gafas de la felicidad ...pdf](#)

 [Read Online Las gafas de la felicidad ...pdf](#)

Download and Read Free Online Las gafas de la felicidad Rafael Santandreu

From Reader Review Las gafas de la felicidad for online ebook

Victoria Mars says

Pese a que no estoy de acuerdo con el concepto de autismo ni dice nada nuevo sobre las "neuras" y como tratar de controlarlas, me gustó mucho leer este libro. Es fácil de leer, sus ejemplos son claros y muy prácticos. Es un libro "redondito", especial para esos días en que sientas que tu energía anda por el inframundo.

Carlos Martin says

Muchos aspectos los trata desde ciertos tópicos que no sorprenden, o no aportan ese plus que se presupone a un psicólogo de referencia como Rafael Santandreu. Supongo que mi escepticismo hacia los "manuales de autoayuda" también suma. Aún así, no dudo de su eficacia en muchos lectores, y eso ya es meritorio. Lo que si me ha gustado es descubrir la rama de la psicología cognitiva, cuya eficacia no pongo en duda y el autor describe a la perfección.

Lorena Gómez Carrasco says

Este libro ha sido un regalo de una persona muy especial para mi. Un libro que tenía pendiente desde hace tiempo, mi asignatura pendiente se resolvió gratamente desde las primeras páginas.
Grandes frases y pensamientos para desempañar nuestras gafas.

Arianne says

Muy triste es que no haya podido acabármelo hasta hoy, en la sala de espera del dentista. Muy recomendable. Sería genial poder eliminar el estigma social que existe en torno a los libros de autoayuda. Este en concreto creo que abre la mente e invita a reflexionar sobre las pequeñas angustias del día a día.

Bibiana says

A ver, el libro no nos va a sacar a nadie de nada, pero está bien. Si buscas ayuda de verdad este no es tu libro, aunque los ejemplos que ponga el autor a veces sean asuntos difíciles, todos parecen resolverse al final de una manera muy fácil diciéndole cuatro cosas al paciente. Por eso digo, si buscas algo profundo y de ayuda, déjalo. Pero si buscas algo para aprender un poco a ver de una manera más tranquila las cosas y con mejor perspectiva, entonces perfecto. Dejo la reseña del blog por si quieres leer más

Quique Castillo Aguilera says

Admiro profundamente la labor de Rafael Santandreu como psicólogo divulgativo. Este no es el primer libro suyo que he leído (lo conocí a través de "El arte de no amargarse la vida") y, aunque los títulos pudieran hacer pensar de entrada que se trata sin más de libros de autoayuda, la verdad es que proporcionan de forma clara, concisa y amena los presupuestos básicos de la psicología cognitiva, y esto para un psicólogo frustrado, o para un profesor "apsicologizado", es un dato que destacar, como se pueden destacar en este manual muchas de las ideas de Santandreu y algunas de sus opiniones vertidas, tales como la de la mejora de la educación, que me ha parecido bastante interesante.

En definitiva, muy recomendable para curiosos en la materia.

Maritza Buendia says

Una interesante lectura sobre la opción que tenemos todos los seres humanos de no amargarnos la vida y de saber por lo menos que podemos controlar estos síntomas neuróticos que nos ensombrecen. "La vida es un regalo continuo, un viaje apasionante", dice el autor y su positivismo ciertamente contagia. El libro hace un recorrido ameno por las diferentes formas en las que aparentemente a manera de auto sabotaje tendemos a hacernos la vida imposible y hasta a veces un infierno. Uno de los mayores culpables es lo que él llama el hiperromanticismo. "Nuestra sociedad sobrevalora el amor sentimental" y con un poco de control e inteligencia emocional podremos apaciguar al monstruo que es más que todo una invención personal. "El amor sentimental es hermoso, pero aún lo es más la vida", y añade: "Los penes no son de platino ni las vaginas de oro". ¡Viva la terapia cognitiva! Creo que me adhiero a sus conceptos y la lectura de las Gafas de la felicidad es un buen recordatorio que nos devuelve hasta cierto punto el sentido común (cuando parece que lo hemos perdido) y nos hace conscientes de muchos de los aspectos que hacen de nuestra vida una experiencia gratificante. Son muy pocas cosas externas o materiales las que necesitamos para ser felices, nos dice el autor y estoy de acuerdo. Me animo pues a encontrar la belleza en cualquier parte, a disfrutar de la soledad y de la naturaleza, de no apegarme a nadie y de no dejar que nada me afecte. De aumentar mi capacidad del disfrute - ser un "potenciador" en lugar de matarla, un "dilapidador". En concepto, fácil de decir, la práctica ya veremos; pero cada mañana al despertar podemos plantearnos esta posibilidad idílica de nuevo. Me sentiré muy satisfecha si puedo reducir algunas de estas "neuras" autoimpuestas y de seguir escapándome con un buen libro y un café en la mano para olvidar mis pensamientos destructivos. El leer ya me proporcionaba felicidad, y ahora hasta terapia, ¡vaya usted a saber!

Generalmente este tipo de libros de autoayuda no son mis lecturas predilectas. Sin embargo, de cuando en cuando, no está mal. Me gustó el estilo y mensaje de Rafael Santandreu. Lo recomiendo a todas aquellas personas que tengan problemas de tipo económico, de salud, de empleo, de autoestima, etc. etc, pero especialmente a las almas enamoradizas para cuando nos veamos en la necesidad de tomar un respiro y liberarnos de la tragedia romántica del momento. También sería recomendable leer el poema Ítaca de Constantino Cavafis como un complemento, antes de que nos visite la parca y se acabe el cuento.

Narradora de sueños says

No tengo muy clara mi opinión sobre este libro. Lo he leído por curiosidad (y sí, ya de paso esperando encontrar consejos vitales útiles), pero no es mi tipo de novela favorito, de eso no dudo. El libro me ha gustado por ser, sobre todo, bastante dinámico y ameno. Está lleno de anécdotas, cuentos, experiencias de personajes famosos que se hacen muy interesantes e historias de lo más variadas. Por ese motivo me lo he terminado rápidamente y de hecho me gustaría volver a buscar en él ciertos cuentos que me gustaron. En cuanto al procedimiento que sugiere el autor para volvernos personas fuertes y felices, coincido en algunos de los puntos que señala como importantes, pero no he podido evitar pensar que es todo tan positivo y vitalista que difícilmente podría ayudar en casos psicológicos más complicados. Los cuadrados al final de cada capítulo que resumen "lo que hemos aprendido" (he odiado leer esos cuadros, en serio, los veía como una repetición innecesaria) básicamente nos recuerdan que la solución a X problema pasa por entender que no es tan terrible, que lo puedo soportar. Definitivamente hay problemas para los que la racionalización no es ni siquiera posible, y asumir que no son tan terribles puede ser un primer paso que no todos sepan o puedan dar. Así que sí, sin ningún conocimiento sobre psicología me he encontrado a mí misma leyendo y discrepando con el autor en muchas cosas, y eso en verdad me ha resultado entretenido.

Por otro lado, y aunque el autor (del que no sabía nada hasta ahora) con su narración en primera persona suena inteligente y agradable, con cada nueva referencia a un paciente que llegó y al que solucionó su problema en pocas sesiones no he dejado de percibir una cierta autoalabanza que seguramente no era intencionada pero me ha sacado de mis casillas. "Si lo hace bien, un buen terapeuta puede curar a un deprimido por abandono en una sola sesión: yo lo he hecho muchas veces". Esta frase es un ejemplo de lo que quiero decir. Quizá sea sólo yo, pero casi estoy viendo cómo le pone la zancadilla a la modestia.

Aunque este libro no me va a cambiar la vida (pero admito que quiero probar algunas cosas que dice, como lo de hacerlo todo más lento para apreciar más los detalles), ha sido una lectura interesante y que me ha presentado a personajes reales sobre los que ahora querría investigar.

R. says

Mucha perogrullada y alguna cosas interesante para aplicar.

Mi Camino Blanco says

Rafael Santandreu lo hace parecer todo tan fácil...

Michele says

Excelente! Lo disfruté de principio a fin. Este libro está lleno de técnicas, algunas un poco raras pero efectivas para lidiar con situaciones de la vida que a algunas personas les cuesta mas que a otras. No esperen leer este libro y estar de acuerdo en todo, porque Rafael Santandreu no es el típico psicólogo que te va a decir lo que sabes o lo que quieres oír. El tiene sus "métodos" y quien realmente quiere ser feliz debe estar dispuesto a probarlo todo. Tampoco pasa nada si no lo hacen, solo seguirán igual que siempre. Recomiendo este libro a todo aquel que tenga interés en técnicas de terapia cognitiva, psicólogos, consejeros y todo aquel

que con la mente muy abierta quiera ver la vida con un enfoque mas simple, práctico sin volverse loco con tantas cosas cotidianas.

Yampersand says

No es un manual de psicología cognitiva; más bien es un ensayo que acumula anécdotas, relatos, reflexiones, etc. sobre personas que se han superado a sí mismas ante la adversidad. La filosofía del libro es la siguiente: la felicidad está en tu cabeza: ser una persona virtuosa, humilde, empática y amorosa. Nada más. Cuando lo lees, es verdad que te pone de buen humor, casi te sube la alegría y la energía, pero como indico antes, no es manual de trabajo (salvo algunos consejos que da) para aquellas personas que busquen cómo superarse ante las adversidades. Después de haberme leído dos de sus libros, sí me ha sorprendido que parece un libro escrito a ratos, sin organización, sorprendiendo incluso la coincidencia de personajes y anécdotas. Será que proyecté altas expectativas en sus libros.

Manel Haro says

A grandes rasgos, podría decir lo mismo que dije en mi opinión de "El arte de no amargarse la vida", el anterior libro de Rafael Santandreu, que no hay que estar desesperado para encontrarle utilidad a la filosofía de vida del autor. Cualquiera que esté deprimido o desanimado por una ruptura, el estrés laboral, por que no le ve mucha gracia a la vida... encontrará aquí consejos bastante buenos, aunque siempre teniendo en cuenta que Santandreu lanza los consejos, pero el trabajo es cosa de cada uno. He de decir, no obstante, que quien haya leído "El arte de no amargarse la vida" puede ahorrarse "Las gafas de la felicidad", porque, en esencia, es lo mismo. De hecho hay bastantes repeticiones y ejemplos idénticos respecto al libro anterior. Sospecho que en "Ser feliz en Alaska", el siguiente, ocurrirá más o menos lo mismo. Pero, vaya, que supongo que a base de repeticiones, uno también aprende. El libro se lee muy rápido.

Debby says

Para mí, este libro es como un chute de positivismo y de recolocar los pensamientos y las emociones. Se lee muy rápido, pone muchos ejemplos sencillos y, en general, creo que es un libro que debería leer todo el mundo, tiene enseñanzas que todos podemos aplicar para ser, aunque solo sea, un poquito más felices.

Cha says

Siendo la felicidad el "bien intangible" máspreciado, decidí arriesgarme a leer este libro de un Psicólogo del cual he visto entrevistas sumamente interesantes y me llevé la grata sorpresa que no solamente me gustó este libro, sino que realmente me cambió la visión de la vida.

Puede un libro causar ese efecto? Definitivamente si. Santandreu en su obra, nos da los pasos y estrategias para vivir sin apegos y más felices. En mi caso, desde las primeras hojas me convenció e inmediatamente lo empecé a aplicar, cual fue el resultado? un cambio positivo en mi actitud y afronta cotidiana.

Recomiendo totalmente esta lectura, además de entretenida, es sumamente enriquecedora. Estoy consciente que recomendar un libro es un arte y una gran responsabilidad, ya que tal y como decía el gran escritor Irlandés James Joyce "La vida es demasiado corta para leer un mal libro", en este caso, no hay peligro en caer en el error.
