



«Un instructivo concierto de excelentes ideas y consejos que nos brinda respuestas a muchas de las preguntas que nos hacemos y nos ofrece sugerencias prácticas y sensatas para fortalecer nuestra habilidad para sentirnos felices».

Luis Rojas Marcos, prologuista



Autor: **Juan Ramón Lucas** • Editorial: **LID Editorial Empresarial**
Colección: **VIVA** • ISBN: **9788483569863** • Precio: **19,90 euros**
Ebook: **11,99 euros** • Formato: **15 x 23,5 cm**
Encuadernación: **Rústica** • Número de páginas: **192**

hablemosobrefelicidad.com

El autor

Juan Ramón Lucas, periodista y profesional de radio y televisión, vuelve a ponerse ante el micrófono coincidiendo con la publicación de este libro. Regresa a Onda Cero, donde ya presentó en los noventa el informativo matinal *Al día*. Ha pasado por las principales cadenas de radio y televisión y ha sido galardonado con dos premios Ondas, uno por su trayectoria profesional en la radio y otro como presentador de informativos de Telecinco. Ha presentado programas en Antena3 Televisión y, en la temporada 2003-2004, trabajó simultáneamente para las televisiones autonómicas Telemadrid (con *Todo Madrid*) y Canal9 (con *La naranja metálica*). Entre septiembre de 2007 y julio de 2012 condujo el magacín matinal *En días como hoy* de Radio Nacional de España. En 2013 regresó de nuevo a TVE con *Código Emprende*.



Los entrevistados

Javier Fernández Aguado, pensador y conferenciante, es uno de los mayores expertos en gobierno de personas y organizaciones. Es doctor en Ciencias Económicas y Empresariales por la Universidad Complutense, catedrático y presidente de MindValue. Es premio Peter Drucker a la Innovación en Management, galardón que recibió en 2008 en Estados Unidos.



Sandra Ibarra, presidenta de la Fundación Sandra Ibarra de Solidaridad Frente al Cáncer. Su vocación actual parte de una historia personal marcada por la superación, en dos ocasiones, de una leucemia. Reivindica el carácter y el valor de superviviente y no ha dejado de comprometerse públicamente con la difusión de un mensaje positivo. Tenaz y trabajadora, decidió en 2008 profesionalizar todos estos esfuerzos de comunicación durante años a través de colaboraciones, conferencias y artículos, creando su propia fundación.

Índice

PRÓLOGO DE LUIS ROJAS MARCOS

AGRADECIMIENTOS

HABLEMOS

PRIMERA PARTE: Las preguntas de la Felicidad

01. ¿Qué es la Felicidad?
02. ¿Por qué buscamos la Felicidad?
03. ¿Por dónde empezamos?
04. ¿Podemos ser felices a nuestro pesar? ¿O infelices queriendo?
05. ¿Camino o destino?

SEGUNDA PARTE: Los senderos de la Felicidad

06. La atención. Saber comunicarse
07. La ruta adecuada
08. Educar en Felicidad
09. Trabajar en Felicidad

SEGUNDA PARTE: Los senderos de la Felicidad

06. La atención. Saber comunicarse
07. La ruta adecuada
08. Educar en Felicidad
09. Trabajar en Felicidad

CUARTA PARTE: Los desafíos de la Felicidad

14. Autoengaño y dependencia
15. Sin libertad no hay Felicidad
16. Perdón, culpa y confianza
17. El entorno y las oportunidades

QUINTA PARTE: La experiencia de la Felicidad

18. El camino de la crisis
19. Aceptar lo que somos y vivirlo
20. La medida de la Felicidad
21. ¿Se puede ser feliz en la adversidad?
¿En la enfermedad y la pobreza?

A MODO DE DESPEDIDA

La obra

¿Qué es la Felicidad? ¿Se puede ser feliz en la adversidad? ¿En la soledad? ¿En la enfermedad o en la necesidad?

La Felicidad es el objetivo de nuestro afán diario, una aspiración vital por la que trabajamos y nos trabajamos aunque no seamos conscientes de ello. La relevancia de la Felicidad ha llevado a **Juan Ramón Lucas** a abordar este tema desde otra perspectiva, a través del diálogo con **Javier Fernández Aguado**, pensador europeo contemporáneo, y **Sandra Ibarra**, presidenta de la Fundación de Solidaridad Frente al Cáncer que lleva su nombre. Ambos han vivido y gestionado la Felicidad desde diferentes circunstancias y son susceptibles de aportar ideas propias, de proponer y compartir experiencias singulares y de trazar nuevas rutas.

Juan Ramón Lucas dirige y participa en las conversaciones recogidas en *Hablemos sobre felicidad* ilustrando de forma cercana y entrañable las vicisitudes vividas por los dialogantes y otras personas que, como ellos, han buscado, encontrado y protegido la felicidad, pese a haberse enfrentado a adversidades y desafíos importantes.

A lo largo de los diálogos, Juan Ramón, Javier y Sandra comparten con valentía sus experiencias y pensamientos con los lectores. En respuesta a las agudas reflexiones y preguntas de Juan Ramón, Javier y Sandra expresan opiniones muy sugestivas y eficaces.

La lectura de este libro no sólo aporta conocimiento a todos aquellos que sienten curiosidad por entender mejor la dicha humana, sino que además es de gran utilidad para quienes aspiran a sacarle a la vida lo mejor que ofrece y están abiertos a aprender de otros para lograrlo.

Para completar el contenido, el lector encontrará a lo largo de las páginas códigos QR que enlazan a los vídeos de las conversaciones que se recogen en la obra.

Algunas reflexiones

Juan Ramón Lucas

«La vida es equilibrio y lo negativo se compensa con lo positivo, pero hay algo indispensable para la Felicidad, que es la libertad».

«Las puertas de la Felicidad se abren hacia fuera, pero ésta parece cocinarse dentro porque depende de la actitud y la disposición. Actitud, disposición y entorno. Cada cual jugando su papel».

Sandra Ibarra

«La Felicidad es un músculo que hay que ejercitar. Podemos conseguirlo, porque tenemos una gran capacidad de autocontrol; yo lo aprendí en el proceso de la enfermedad. Se trata de decidir ser protagonista de tu vida o víctima de la adversidad. Y si decides ser protagonista de tu vida serás capaz de dar la vuelta a las cosas».

«Habría que educar en entender el fracaso, la adversidad, como parte de la vida. Que no te provoquen frustración. Los fracasos forman parte de la vida, la adversidad es la vida y los paréntesis también son la vida».

Javier Fernández Aguado

«La Felicidad es el modo en el que caminamos; no es un objetivo, sino que es una realidad que podemos tener presente si somos capaces de actuar de determinada manera».

«La Felicidad no debería depender tanto de lo que nos sucede, sino de cómo cada uno de nosotros aborda lo que nos sucede».

Para más información:
laura.diez@lideditorial.com
beatriz.raso@lideditorial.com
91 372 90 03

