



El árbol de la vida (mental), cuyo fruto es la felicidad /

Sarráis Oteo, Fernando (1958-)

Eunsa, Ediciones Universidad de Navarra, S.A.,
2021

Monografía

Este libro tiene dos objetivos principales: el primero es el de recordar que el objetivo principal de la vida de cada ser humano es lograr la máxima felicidad posible en su única vida; el segundo es el de exponer con detalle los tres ingredientes psicológicos necesarios para lograr la felicidad: la racionalidad, la libertad y la afectividad positiva (paz y alegría). Que se consideran las tres ramas de un imaginario árbol de la vida mental sana y normal que da como fruto la felicidad. El texto tiene dos partes, una teórica en la que se explica el desarrollo y funcionamiento de la razón, la voluntad y la afectividad para que el sujeto alcance el máximo grado de racionalidad, libertad y alegría posible según sus particulares talentos y circunstancias vitales. Y una parte práctica que agrupa diez consejos útiles para desarrollar esas tres cualidades humanas determinantes de su felicidad en el hoy y ahora de su vida

<https://rebiunoda.pro.baratznet.cloud:28443/OpacDiscovery/public/catalog/detail/b2FpOmNlbGVicmF0aW9uOmVzLmJhcmF0ei5yZW4vMjgyNjk3NDY>

Título: El árbol de la vida (mental), cuyo fruto es la felicidad Fernando Sarráis Oteo

Editorial: Pamplona Eunsa, Ediciones Universidad de Navarra, S.A. 2021

Descripción física: 83 p. gráf. 22 cm

Mención de serie: Astrolabio. Salud

Bibliografía: Incluye referencias bibliográficas (p. [87])

ISBN: 978-84-313-3588-5

Materia: Salud mental Felicidad

Baratz Innovación Documental

- Gran Vía, 59 28013 Madrid
- (+34) 91 456 03 60
- informa@baratz.es