



**¿Existe la felicidad?: Del running al sofathlón:  
cómo escapar del negocio de la felicidad para  
alcanzar el bienestar. (Spanish Edition)**

 **Descargar**

 **Leer En Linea**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

# ¿Existe la felicidad?: Del running al sofathlón: cómo escapar del negocio de la felicidad para alcanzar el bienestar. (Spanish Edition)

Toño Fraguas

¿Existe la felicidad?: Del running al sofathlón: cómo escapar del negocio de la felicidad para alcanzar el bienestar. (Spanish Edition) Toño Fraguas

**En un mundo en el que nos bombardean con la receta para ser feliz, Toño Fraguas desmonta con humor, ironía y la dosis justa de erudición, los tópicos contemporáneos en torno a la felicidad, y demuestra que el camino para alcanzarla, si es que existe, es personal e intransferible.**

¿Cansado de comer alimentos macrobióticos?, ¿de destrozarte las rodillas todas las mañanas corriendo por el asfalto?, ¿de perseguir el liderazgo en tu empresa cuando no consigues ni hacerte escuchar en la reunión de la comunidad?, ¿de ligar poco a pesar de matarte en el gimnasio?, ¿de hacer viajes eternos en los que se supone que te vas a encontrar contigo mismo y lo único que consigues es gastarte una pasta, que te pierdan la maleta y volver con diarrea?

En definitiva, ¿estás cansado de buscar la felicidad? ¿No será que a lo mejor la estás buscando en los sitios equivocados? **¿Y si tu felicidad consistiera en comer lo que quieres, viajar donde quieres y estar tirado en el sofá cuando tú quieres?**

*Running, coaching, mindfulness, travelling, crafting, escaping...* Del nutricionismo a la vida rural, de los gurús «inspiracionales» a los líderes de las redes sociales, del yoga a los yogures L. Casei Inmunitas, es evidente que la felicidad es un negocio. Y, además, está de moda. En un mundo en el que nos bombardean constantemente con la receta para ser feliz, como si fuera obligatorio serlo las veinticuatro horas del día, Toño Fraguas desmonta con humor, ironía y las justas dosis de erudición los tópicos contemporáneos en torno a la felicidad, y a la vez demuestra que el camino para alcanzarla, si es que existe, es personal e intransferible.

## Índice

**Preámbulo:** (O lo que va antes de echarse a andar).

**Capítulo 1:** El harakiri en tres sencillos pasos (O el inexistente camino de la felicidad).

**Capítulo 2:** Filósofos griegos en una TED Conference (Los vendemotos).

**Capítulo 3:** El *running*, esa droga de la felicidad (De la cinta del gimnasio a la rueda del hámster).

**Capítulo 4:** Un neojipi llamado Fray Luis de León (O de los complicadísima que es una vida sencilla).

**Capítulo 5:** Mochileros y aventureros, estáis perdidos (O dicho de otra manera: ¿hace falta huir?).

**Capítulo 6:** Leche sin leche, hamburguesas sin carne y la diosa quinoa (¿Es comestible la felicidad?).

**Capítulo 7:** Yoga, pilates... cuerpos, mentes y *mindfulness* (Hacia la felicidad por la flexibilidad).

**Capítulo 8:** Hacer cosas con estas manitas (¿Se puede «fabricar» la felicidad?).

**Capítulo 9:** Bueno, si a él le ayuda... (Sugestión, auto-engaño y el colmo: síndrome de Estocolmo).

**Epílogo:** La Ecuación de la Felicidad (Un epílogo erótico-festivo).

 [Descargar ¿Existe la felicidad?: Del running al sofathlón: ...pdf](#)

 [Leer en línea ¿Existe la felicidad?: Del running al sofathló ...pdf](#)

**Descargar y leer en línea ¿Existe la felicidad?: Del running al sofathlón: cómo escapar del negocio de la felicidad para alcanzar el bienestar. (Spanish Edition) Toño Fraguas**

---

Format: Kindle eBook

Download and Read Online ¿Existe la felicidad?: Del running al sofathlón: cómo escapar del negocio de la felicidad para alcanzar el bienestar. (Spanish Edition) Toño Fraguas #8JXSP30LRET

Leer ¿Existe la felicidad?: Del running al sofathlón: cómo escapar del negocio de la felicidad para alcanzar el bienestar. (Spanish Edition) by Toño Fraguas para ebook en línea¿Existe la felicidad?: Del running al sofathlón: cómo escapar del negocio de la felicidad para alcanzar el bienestar. (Spanish Edition) by Toño Fraguas Descarga gratuita de PDF, libros de audio, libros para leer, buenos libros para leer, libros baratos, libros buenos, libros en línea, libros en línea, reseñas de libros epub, leer libros en línea, libros para leer en línea, biblioteca en línea, greatbooks para leer, PDF Mejores libros para leer, libros superiores para leer libros ¿Existe la felicidad?: Del running al sofathlón: cómo escapar del negocio de la felicidad para alcanzar el bienestar. (Spanish Edition) by Toño Fraguas para leer en línea.Online ¿Existe la felicidad?: Del running al sofathlón: cómo escapar del negocio de la felicidad para alcanzar el bienestar. (Spanish Edition) by Toño Fraguas ebook PDF descargar¿Existe la felicidad?: Del running al sofathlón: cómo escapar del negocio de la felicidad para alcanzar el bienestar. (Spanish Edition) by Toño Fraguas Doc¿Existe la felicidad?: Del running al sofathlón: cómo escapar del negocio de la felicidad para alcanzar el bienestar. (Spanish Edition) by Toño Fraguas Mobipocket¿Existe la felicidad?: Del running al sofathlón: cómo escapar del negocio de la felicidad para alcanzar el bienestar. (Spanish Edition) by Toño Fraguas EPub

**8JXSP30LRET8JXSP30LRET8JXSP30LRET**