



Cómo hacer que te pasen cosas buenas

Entiende tu cerebro, gestiona tus emociones, mejora tu vida
Por Marian Rojas Estapé

En *Cómo hacer que te pasen cosas buenas*:

1. Entenderás las claves de la felicidad y la importancia de vivir el presente.
2. Aprenderás a ser consciente de las actitudes que deterioran tu salud mental y cómo revertirlas para tener una mente sana.
3. Descubrirás cómo mejorar la autoestima y controlar las emociones para alcanzar la paz interior.

Cómo hacer que te pasen cosas buenas

En *Cómo hacer que te pasen cosas buenas*, Marian Rojas explica de forma sencilla y comprensible el funcionamiento de cuerpo y mente. Uniendo el punto de vista científico, psicológico y humano, la autora ofrece una reflexión profunda sobre cómo usar el poder de la mente para vivir una vida plena y feliz.

Con este libro, aprenderás a optimizar determinadas zonas del cerebro para desarrollar tu inteligencia emocional, lo que te permitirá gestionar las emociones y, por lo tanto, aumentar la calidad de vida. Además, entenderás cómo potenciar tu asertividad y evitar el exceso de autocrítica. En definitiva, descubrirás cómo estar mejor contigo y con las personas que te rodean.

Cómo hacer que te pasen cosas buenas explica cómo sacar lo mejor de nosotros mismos. La autora deja claro que nuestras debilidades no tienen por qué hacernos daño si somos conscientes de ellas y somos capaces de contrarrestarlas con las fortalezas.

Marian Rojas llegó a la conclusión de que el sufrimiento de muchas personas se debe a su falta de aspiraciones. Por eso destaca la importancia de tener un plan, una meta y unos objetivos claros. Aunque no sean inamovibles, tener un objetivo en mente sirve de guía en los momentos inciertos.



La autora también señala que una de las claves de la infelicidad es el exceso de posesiones materiales. La sociedad materialista en la que vivimos nos ha creado el deseo de tener todo lo que queramos cuando queramos. Algo que termina creando una insatisfacción constante arraigada en un profundo sentimiento de escasez.

Cómo hacer que te pasen cosas buenas cubre un amplio abanico de conceptos vinculados al bienestar. La autora nos habla de la felicidad y su vínculo con el sufrimiento, los traumas y el vacío existencial; los distintos tipos de amor; y la importancia de vivir el presente.

También enfatiza el papel que tienen en nuestra salud física y mental el sistema hormonal y la capacidad de expresar las emociones. Asimismo, Marian Rojas habla de la importancia de la respiración para regular adecuadamente nuestros pensamientos y sentimientos.

Cómo hacer que te pasen cosas buenas es un camino hacia el descubrimiento de la mente y las emociones. La autora no pretende ofrecer la fórmula mágica de la felicidad, pero explicando cómo reacciona el cerebro frente al estrés, los miedos y los estímulos de la era digital, deja claro que solo aprendiendo a gestionarlos seremos capaces de mejorar la calidad de vida.

Cómo hacer que te pasen cosas buenas es una guía y una introspección indispensable para comprendernos, aceptarnos y encontrar la paz interior necesaria para vivir la vida en todo su esplendor.

Biografía de Marian Rojas

La doctora Marian Rojas Estapé es psiquiatra, diplomada en Medicina y Cirugía por la Universidad de Navarra. Trabaja en el Instituto De España de Investigaciones Psiquiátricas de Madrid.



Su labor profesional se centra primordialmente en terapias de familia y en el tratamiento de personas con ansiedad, depresión y trastornos de personalidad y de conducta. Es profesora invitada de la escuela de negocios IPADE en México y ha colaborado en múltiples proyectos de cooperación y voluntariado fuera de España.

Desde 2007 da conferencias en todo el mundo sobre felicidad, educación, estrés, depresión y enfermedades somáticas. En 2018 empezó el proyecto Ilussio, dedicado a mejorar la gestión emocional y motivación de equipos en el mundo empresarial.