



---

# TU CEREBRO ¿TU PEOR ENEMIGO?

---

CÓMO CONVERTIRLO EN UN ALIADO  
PARA TU BIENESTAR Y FELICIDAD

ANNA ESTIL·LES



# Ernst Jünger

"HACED COMO LOS RELOJES DE SOL:  
CONTAD SÓLO LAS HORAS LUMINOSAS"

**DISEÑO GRÁFICO:** ANNA SANMARTÍ  
**ILUSTRACIONES:** ALEXANDRA PARREU

© ANA M. ESTIL·LES OLIVÉ



supervivencia, nuestra mente está más predispuesta a estar alerta, a pensar en peligros, a preocuparse por problemas que jamás ocurrirán, que en disfrutar de las cosas. Por lo tanto, **el estado de felicidad no es algo natural en nosotros, es algo que hay que ir trabajando.**

**No es tan importante lo que nos sucede como el significado y la interpretación que damos a lo que nos sucede;** en definitiva: cómo vivimos lo que nos pasa.

“La causa primaria de la infelicidad no es nunca la situación, sino lo que piensas acerca de ella” enfatiza Eckhart Tole.

TENEMOS EL PODER DE CAMBIAR NUESTRAS VIDAS, porque, lo hemos oído muchas veces, SI TÚ CAMBIAS, TODO CAMBIA.

El mismo Bob Proctor, filósofo canadiense de nuestros días, nos confesó que, él, por sí mismo, descubrió que podía controlar su propia felicidad.

Ser feliz no significa que todo sea perfecto. En realidad puedes ser tan feliz como tu mente te lo permita. Y de hecho es ahí, en tu mente, en donde hay que empezar a trabajar. Se habla de pensamientos positivos, de sonreír a menudo, de gestionar tus emociones... ¡Oímos tantas cosas y no sabemos por dónde empezar!.

Considero que hay dos elementos clave:

**1- Los hábitos**

**2- Las decisiones**



## **SOBRE LA AUTORA**

Apasionada por la salud y todo lo que engloba este concepto.

Con larga trayectoria profesional en diferentes ámbitos y diversas experiencias a nivel personal, siempre me ha movido un afán por superar nuevos retos, con el convencimiento de que el camino de la vida lo vamos marcando con nuestras acciones y decisiones.

Llevo años interesada en el desarrollo personal y poniendo todo mi empeño en ser mejor persona, para mi propio bien y el de los demás.

Coach. Miembro asociado certificado de ASESCO, Asociación Española de Coaching.

Nutricionista. Miembro de la Academia Española de Nutrición y Dietética.

Licenciada por la Universidad de Barcelona.  
Diplomada por la Universidad Henri Poincaré de Nancy, Francia.

web: **[www.annaestil.es](http://www.annaestil.es)**

e-mail: **[infocoach@annaestil.es](mailto:infocoach@annaestil.es)**

