

Motivación

## Rafael Santandreu

Psicólogo y escritor, es el autor del fenómeno editorial *Las gafas de la felicidad*



Llámanos +34 915 35 89 27



Rafael Santandreu viaja desde Barcelona, España

**Rafael Santandreu es uno de los psicólogos más prestigiosos de España. Sus libros *El arte de no amargarse la vida* y *Las gafas de la felicidad* ya se han convertido en auténticos bestsellers.**

Rafael Santandreu es uno de los psicólogos más prestigiosos de España. Además de su trabajo como psicoterapeuta, se dedica a la docencia en el Colegio de Médicos de Barcelona y colabora en el programa *Para todos La 2*, de RTVE. Sus libros *El arte de no amargarse la vida* y *Las gafas de la felicidad* ya se han convertido en auténticos bestsellers. Imparte conferencias sobre temas de salud emocional, motivación, resolución de conflictos, superación personal, educación y liderazgo, entre otros.

## Conferencias

### SER FELIZ EN EL TRABAJO

- Ser un mago de las relaciones humanas, aprender a convivir con personas difíciles y sacar lo mejor de ellos.
- Acabar con el estrés

- Tomar decisiones
- Ser agentes del cambio
- Ser un líder total

## SALUD EMOCIONAL

- Vencer la ansiedad
- Ser fuertes a nivel emocional
- Afrontar grandes adversidades

## EDUCACIÓN

- Educar en salud mental
- Vencer la hiperactividad sin fármacos
- Educar en la salud emocional

## Biografía

Rafael Santandreu estudió en la facultad de Psicología de la Universidad de Barcelona. A partir de ahí, inició un periodo de formación intenso en diferentes formas de psicoterapia.

Ha vivido en Inglaterra, en la Universidad de Reading y en Arezzo, Italia, en el Centro di Terapia Strategica, trabajando con el célebre psicólogo Giorgio Nardone. En la década de 2000 trabajó como profesor en la Universidad Ramón Llull, tradujo muchos libros de psicología para profesionales y fue redactor-jefe de la revista de psicología *Mente Sana*, junto a Jorge Bucay.

Después de muchos años de ejercicio de la psicoterapia, publicó su primer libro, *Escuela de felicidad*. A este le siguió *El arte de no amargarse la vida*, que se ha convertido en un referente de la psicología en todo el mundo, *Las gafas de la felicidad* (Grijalbo, 2014), *Ser feliz en Alaska* (Grijalbo, 2016) y *Nada es tan terrible* (Grijalbo, 2018).

En la actualidad, reparte su dedicación entre la consulta en su clínica de Barcelona y la docencia en el Colegio de Médicos de Barcelona, desde donde ha impartido cursos de psicología a más de 2.000 médicos del sistema público de salud catalán. Es colaborador en el programa de TVE *Para todos La 2*, con una sección semanal sobre salud mental.

## ***Nada es tan terrible***

# Cursiva



*Nada es tan terrible* es el manual de autoterapia más completo basado en la psicología cognitiva, la escuela terapéutica más eficaz y científica.

En este libro, Rafael Santandreu da las pautas para entender que nada es el fin del mundo. Solo entendiendo esto nos convertiremos en personas fuertes y con capacidad para ser felices. Porque Nada es tan terrible.

*Nada es tan terrible* contiene las herramientas de los mejores psicólogos del mundo para: Dejar de preocuparse; disfrutar más intensamente de la vida; tener «cero» complejos, adquirir carisma; desactivar a las personas difíciles; acabar con todos los miedos; eliminar los ataques de ansiedad de forma rápida y definitiva; y detener la cháchara mental inútil con el moderno mindfulness de tercera generación.