



Por fin es lunes

Pablo Claver

ISBN: 9788417277079

Editorial: LID Editorial

Colección: Acción Empresarial

Idioma: Español

Páginas: 254

Encuadernación: Rústica

Formato: 15x22 cm

PVP papel: 19,90 euros

PVP e-book: 11,99 euros



#PorFinEsLunesLibro

La obra

Pasamos más de un tercio de nuestra vida trabajando, pero muy pocas veces lo disfrutamos realmente. Nadie te dice cómo hacerlo. Hay muchas personas que, sin importar su cargo, no solo evidencian no estar pasándolo bien, sino que incluso parecen frustradas. Otras, casi la mayoría, no están ni tristes ni contentas, piensan que **«es lo que hay»**, que **«hay que trabajar para ganarse el sustento»** y que, cuanto más rápido pase el tiempo en el trabajo, mejor.

La felicidad laboral no es una utopía, se puede conseguir. No debes resignarte a tener que ir a trabajar, sino que puedes disfrutar el tiempo que pasas en la oficina tanto como el que compartes con tu familia o tus amigos. Cuando disfrutas tu trabajo, el «plato» de ir a trabajar pasará de ser algo insípido a dejarte un buen sabor de boca.

«*Por fin es lunes* pone a tu disposición **una serie de recetas que te ayudarán a configurar tu propio menú para ser más feliz** y disfrutar de tu trabajo. Encontrarás recetas para pensar en positivo, ponerle pasión a lo que haces, aprender a manejar las preocupaciones, aprovechar el tiempo y mantener buenas relaciones interpersonales, entre otras», resalta Pablo Claver.

El autor



Pablo Claver es licenciado en Gestión Comercial y Marketing por ESIC, PDG por el IESE y Premio Aster 2005 al mejor emprendedor del año. En la actualidad es socio fundador de aeía, donde es gerente de sueños, y de Comunidad F España.

Autor de *Yo también puedo emprender* (LID Editorial), comparte sus conocimientos y experiencias como conferenciante internacional sobre felicidad corporativa, emprendimiento y liderazgo.

POR FIN ES **LU:NES**

El prologuista

«Lo que más me gusta de este libro es que sus consejos son sencillos y de fácil aplicación en cualquier realidad humana. Del mismo modo hay un mensaje transversal: ser feliz depende de cada uno de nosotros, de lo que pensamos, y todos, sin excepción, podemos ser felices».

Filipe Carrera, conferenciante internacional



8 citas para ser la mar de feliz

«La felicidad laboral depende de ti,
no de tener el trabajo ideal»

Instituto Gallup

«Estar feliz es otra forma de hacer ejercicio»

Luis Fernando Prieto, publicista

«Hay quienes trabajan todo el día, otros que sueñan todo el día y otros que sueñan una hora antes de ponerse a trabajar para ver cumplidos sus sueños. Si perteneces a estos últimos, prácticamente no tendrás competidores»

Dicho anónimo

«El estrés no lo causa el trabajo realizado, sino el pendiente»

Time/system

«Lo más urgente hoy es ser feliz»

Pablo Claver, emprendedor y escritor

«Me he pasado la vida preocupado por cosas que nunca han llegado a suceder»

Groucho Marx

«En todos los epitafios debería aparecer la palabra feliz»

Pablo Claver, emprendedor desde los 9 años y autor del libro

«He descubierto que el hombre quiere vivir en la cima de la montaña,
cuando el secreto de la verdadera felicidad está en subir la montaña»

Gabriel García Márquez, premio Nobel de Literatura

POR FIN ES



Índice

Prólogo de Filipe Carrera

Agradecimientos

Introducción

RECETA 1

Piensa en positivo ¡Hoy va a ser un gran día!

RECETA 2

¡Cuídate! Tu salud a examen

RECETA 3

¡Ponle pasión! La vida es como te la tomas

RECETA 4

Cambiar hábitos es posible

RECETA 5

Predica con el ejemplo

RECETA 6

El tiempo... ¡divino tesoro!

RECETA 7

Sin vergüenza. No te olvides de las relaciones públicas

RECETA 8

El poder de la empatía, la asertividad y el feedback

RECETA 9

El poder de la sonrisa, la risa y las palabras de cortesía

RECETA 10

Empleabilidad, formación e innovación

RECETA 11

La libertad financiera. Crea tu red de seguridad

RECETA 12

Cómo no tener preocupaciones en el trabajo

RECETA 13

Slow. Despacio, sin prisas

EPÍLOGO

ANEXOS

NOTAS

Receta para ponerle pasión

Modo de preparación:

1º ■ LA VIDA ES COMO TE LA TOMAS, así que disfruta de tu trabajo sea cual sea el puesto y el salario que tengas. Recuerda que un obrero de la construcción puede construir catedrales y que se pueden subir maletas a un cuarto piso sin ascensor mientras se sonríe. Ponle un poco de azúcar y cualquier trabajo pasará mejor.

2º ■ PIENSA QUE LA FELICIDAD LABORAL NO LA DA TENER EL TRABAJO IDEAL, casi nadie lo tiene. La felicidad laboral depende de ti y de la pasión que le pongas al trabajo que tienes. Si no estás a gusto con lo que haces, te puede ayudar la técnica de pensar que estás representando un papel en una película. Sé el actor protagonista de tu propia vida e interprétalo con pasión.

3º ■ NO TE MARTIRICES HACIENDO COMPARACIONES sobre lo que ganan unos y otros y lo reconocidos que están. Piensa que casi siempre habrá personas con tus capacidades que estén peor que tú. Que tampoco te afecte el qué dirán. Pon toda tu energía y pasión en ser feliz hoy y, por supuesto, mañana también.

4º ■ ¡NO PIENSES EN POR QUÉ LO HACES, SINO A QUIÉN SE LO HACES! Así, poniéndole pasión, te será más fácil ofrecer un excelente servicio a tus clientes, compañeros de trabajo y proveedores.

5º ■ ¡ALCANZA TUS SUEÑOS! Si de verdad quieres conseguir algo, ponle ganas, ponle pasión. No te limites a buscar argumentos para no intentarlo. Puedes seguir el consejo del doctor Mario Alonso Puig: «No bajes tus sueños a la altura de tus capacidades aparentes, al contrario, deja que tus capacidades suban a la altura de tus sueños»; o el del montañero Iván Vallejo: «Los objetivos son sueños con fecha de entrega».

Para más información:
laura.diez@lideditorial.com
beatriz.raso@lideditorial.com
91 372 90 03

