

### ¿Por qué no consigo ser feliz?

Psicológico: Cómo funciona nuestra mente

Biológico: La química de la felicidad

Filosófico: Repensar qué es la felicidad

Social: Influencia del entorno

Existencial: Propósito y sentido de la vida

Práctico: Acciones concretas para fomentar la felicidad

### ¿Cómo puedo gestionar el estrés en mi día a día?

Psicológico: Cómo nuestra mente reacciona al estrés

Biológico: Cómo el estrés afecta nuestro cuerpo

Social: Influencia del entorno en nuestro estrés

Existencial: El sentido del estrés en nuestra vida

Práctico: Acciones concretas para manejar el estrés

### ¿Por qué mis ingresos no me cunden lo suficiente?

Psicológico: Creencias y emociones sobre el dinero

Económico: Realidades financieras y gestión del dinero

Filosófico: La relación entre dinero y felicidad

Social: Factores externos que influyen en la estabilidad

Práctico: Acciones concretas para mejorar finanzas

## EXPERTOS



Marian Rojas Estapé

Médica psiquiatra y autora



José Carlos Ruiz

Filósofo y profesor universitario



Rafael Santandreu

Psicólogo y escritor especializado en desarrollo personal



Nazareth Castellanos

Neurocientífica y divulgadora científica



David del Rosario

Investigador en neurociencia y autor



Francesc Torralba

Filósofo y teólogo, experto en ética



Javier García Campayo

Psiquiatra y experto en mindfulness



Andrés Martín Asuero

Especialista en mindfulness y gestión del estrés



Natalia de Santiago

Experta en finanzas personales y autora



Luis Pita

Especialista en ahorro y planificación financiera



Sergio Fernández

Emprendedor y divulgador en desarrollo personal y profesional



Dimitri Uralov

Coach financiero y autor



Elsa Punset

Escritora y divulgadora en inteligencia emocional



Patricia Ramírez

Psicóloga especializada en salud y deporte



Mario Alonso Puig

Médico, cirujano y conferenciante en liderazgo y comunicación



Álex Rovira

Escritor y conferenciante en desarrollo personal y empresarial