



---

# EL TEU CERVELL ¿EL TEU PITJOR ENEMIC?

---

COM CONVERTIR-LO EN UN ALIAT  
PER AL TEU BENESTAR I FELICITAT

ANNA ESTIL·LES



# Ernst Jünger

"FEU COM ELS RELLOTGES DE SOL: COMPTEU  
TAN SOLS LES HORES LLUMINOSES "

**DISSENY GRÀFIC:** ANNA SANMARTÍ  
**IL·LUSTRACIONS:** ALEXANDRA PARREU

© ANA M. ESTIL·LES OLIVÉ



les coses. Per tant, **l'estat de felicitat no és una cosa natural en nosaltres, és una cosa que hem d'anar treballant.**

**No és tan important el que ens succeeix com el significat i la interpretació que donem al que ens arriba; en definitiva: com vivim el que ens passa.**

"La causa primària de la infelicitat no és mai la situació, sinó el que penses sobre ella", emfatitza Eckhart Tolle.

TENIM EL PODER DE CANVIAR LES NOSTRES VIDES, perquè, ho hem sentit moltes vegades: SI TU CANVIES, TOT CANVIA.

El mateix Bob Proctor, filòsof canadenc dels nostres temps, va confessar que ell, per si mateix, va descobrir que podia controlar la seva pròpia felicitat.

Ser feliç no vol dir que tot sigui perfecte. En realitat pots ser tan feliç com la teva ment t'ho permeti. I de fet és allí, a la teva ment, on has de començar a treballar. Es parla de pensaments positius, de somriure sovint, de gestionar les teves emocions... ¡Sentim tantes coses i no sabem per on començar!

Considero que hi ha dos elements clau:

### 1- Els hàbits

### 2- Les decisions

**1) Els hàbits:** "Puc predir el resultat a llarg termini del teu èxit si em mostres els teus hàbits diaris", va dir l'escriptor i conferenciant John Calvin Maxwell.



## SOBRE L'AUTORA

Apassionada per la salut i tot el que engloba aquest concepte.

Amb llarga trajectòria professional en diferents àmbits i diverses experiències a nivell personal, sempre m'ha mogut un afany per superar nous reptes, amb el convenciment que el camí de la vida l'anem marcant amb les nostres accions i decisions.

Porto anys dedicada al creixement personal i posant tot el meu esforç en ser millor persona, pel meu propi bé i el dels altres.

Coach. Membre certificat associat d'ASESCO, Associació Espanyola de Coaching.

Nutricionista. Membre de l'Acadèmia Espanyola de Nutrició i Dietètica.

Llicenciada per la Universitat de Barcelona.

Diplomada per la Universitat Henri Poincaré de Nancy, França.

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

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

