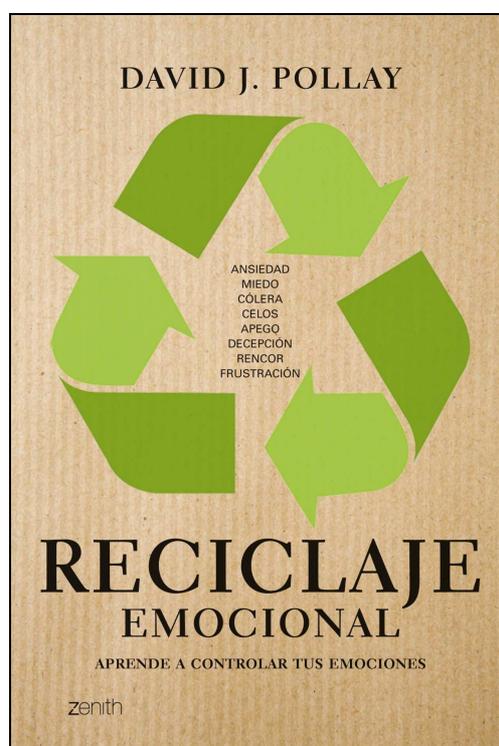


Reciclaje emocional

de
David J. Pollay



El periodista y economista **David J. Pollay** desvela **las claves para aprender a no recibir ni volcar la basura emocional** de otras personas o de nosotros mismos y sentirnos libres de negatividad.

*«A pesar de que la facilidad con la que él cree que sus consejos pueden ponerse en práctica pueda sonar ingenua, Pollay **merece elogios por la creación de una nueva metáfora que sabe desarrollar de manera admirable.**» Publishers Weekly*

ISBN 978-84-08-08053-4 13 x 21 cm / 368 pp. PVP 16,00 euros

David J. Pollay considera que **cada uno de nosotros llegamos a esta vida con una misión**, y no podemos permitir que las fuentes constantes de negatividad distraigan nuestras fuerzas. Su intención con **Reciclaje emocional** es **enseñar a las personas a llevar vidas familiares y profesionales satisfactorias** que estén libres de cualquier distracción innecesaria.



Esta filosofía parte de una experiencia que hizo mella en él hace unos años. Un día, mientras viajaba en taxi por Nueva York, un vehículo se cruzó de forma imprudente en su carril. El taxista detuvo el coche a tiempo para evitar el choque. El conductor del vehículo que cometió la infracción empezó a insultar al taxista, y éste, en vez de devolverle los insultos, reaccionó con una sonrisa y con una actitud amorosa. Pollay no salía de su asombro y le preguntó al taxista por qué había reaccionado de ese modo. El hombre contestó que **mucho gente son como camiones de basura: van por la vida acumulando rabia y frustración, y esperan la mínima ocasión para verter esa suciedad sobre ti**. El taxista añadió que, a la que uno se despista, ya le han echado esa basura, y nuestra labor consiste en impedir que eso ocurra para que no te amarguen la existencia.

El autor abre cada capítulo y cada sección con un ejemplo que ilustra la esencia de cada apartado, y los termina con **breves ejercicios** que consisten en apuntar las experiencias semanales positivas/negativas que han contribuido a fomentar o detener la basura emocional. De este modo, el autor **hace consciente al lector de sus propias acciones y cómo gestionarlas de un modo efectivo**.

Los expertos han dicho

«Si quieres mejorar tu punto de vista en la vida y tu relación con los demás, lee el libro de David J. Pollay Reciclaje emocional. Sigue las poderosas recomendaciones y los divertidos ejercicios y vas a desarrollar unos hábitos positivos de felicidad.»

Ed Diener, profesor de Psicología, Universidad de Illinois

«Combinando historias poderosas y una sólida investigación científica, este libro está lleno de interesantes consejos prácticos para centrarse en las cosas correctas y mejorar así nuestras vidas y nuestras relaciones.»

James O. Pawelski, Centro de Psicología Central, Universidad de Pensilvania

«David J. Pollay destila con esfuerzo la ciencia del bienestar en una fórmula simple y memorable para el logro de una vida auténtica y feliz.»

Sonja Lyubomirsky, profesora de Psicología, Universidad de California

«Reciclaje emocional va a cambiar tu manera de pensar, actuar y comportarte en el día a día. El mensaje va a quedarse contigo durante las próximas décadas.»

Tom Rath, autor n.1 en The New York Times con el best-seller *How Full Is Your Bucket?*

El autor de *Reciclaje emocional* participará en
la 2ª Conferencia Internacional “Felicidad en el trabajo”

que tendrá lugar en La Coruña
los próximos 21 y 22 de octubre de 2011



David Pollay estará en Madrid, disponible para entrevistas,
el 24 y 25 de octubre de 2011

David J. Pollay (1965) tiene un máster en Psicología Positiva Aplicada por la Universidad de Pensilvania, y una licenciatura en Economía por la Universidad de Yale. Pollay es un conferenciante codiciado en todo el mundo y su trabajo ha sido retransmitido por diversos periódicos y revistas. También es el creador y presentador de «The Happiness Answer», un programa de televisión. Es director ejecutivo fundacional de la Asociación Internacional de Psicología Positiva; presidente de The Momentum Project y ha ostentado puestos de responsabilidad en Yahoo, MasterCard, Global Payments, entre otros.



www.thelawofthegarbagetruck.com

**Para más información o entrevista con el autor,
no dudes en contactarnos:**

Marta Oliva
Directora de Comunicación
93 492 8155
moliva@planeta.es

Blanca Fabado
Comunicación
93 492 8136
bfabado@planeta.es

www.zenitheditorial.com