



knowsquare .

DANIEL SOLERA RAMIRO

16 DE MARZO DE 2015

## ELIGE LA VIDA QUE QUIERES

---

RESEÑA DEL LIBRO DE TAL BEN-SHAHAR

knowsquare .

Privado y Confidencial

Prohibida su Distribución sin Autorización Expresa del Autor  
y Know Square S.L.

*“Es más importante y difícil darse cuenta de que podemos elegir que el hecho de tomar una decisión”.*

Esta es la premisa con la que comienza el libro y quizá lo más importante que nos enseña. Libro sencillo de leer, ameno y que en cada una de sus páginas nos muestra que, con el simple (aunque no siempre fácil de reconocer) hecho de ser conscientes de que podemos elegir, podemos cambiar, no sólo nuestra vida o la percepción que tenemos de la misma, sino que también podemos que los demás lo hagan.

Este libro se centra en tres elecciones básicas con las que nos podemos encontrar en nuestro día a día:

1<sup>er</sup> Tipo. Las que hacemos prácticamente en cualquier momento (sonreír, inspirar profundamente,...).

2<sup>o</sup> Tipo. Las que hacemos a raíz de un evento específico (como nuestra reacción ante un fracaso o un éxito).

3<sup>er</sup> Tipo. Elecciones que tienen que ver con grandes decisiones de la vida (como qué camino profesional tomar, decidir si optamos por ayudar a los demás o no,...).

Dentro de estas tres diferentes elecciones y a modo de ejemplo, el autor, profesor de Psicología Positiva en la Universidad de Harvard, nos muestra 101 elecciones ante las que tanto él como otras personas se han encontrado, siendo por consiguiente, no tanto un libro teórico donde se exponen teorías sin más, sino que por medio de ejemplos y experiencias, el autor consigue que se entiendan y asienten dichas elecciones, haciendo en casi la totalidad de los casos que empaticemos con lo que estamos leyendo y llevemos a nuestras experiencias dichas elecciones.

Es importante remarcar que todas las elecciones que se muestran en el libro parten de experiencias. Experiencias que abarcan todo el ámbito de la vida, desde lo más mundano hasta lo más sofisticado, haciendo que el lector se identifique de inmediato con lo que está leyendo y haga suyo el libro. Quizá sea por este motivo, por el hecho de tratarse de situaciones de la vida cotidiana, lo que haga de este libro una herramienta de gran utilidad para todo aquel que desee encontrar un nuevo enfoque a su vida. Ser conscientes de que, prácticamente ante cualquier situación que se nos presente, se puede elegir y que dicha elección hará que se produzcan cambios significativos dentro de nuestra vida (personal, profesional, en nuestra relación con los demás,...) es algo por lo que merece la pena dedicar una pequeña parte de nuestra ajetreada vida.

Desde mi modesta opinión, “Elige la vida que quieres” es un libro totalmente recomendable, tanto para aquellos que sólo buscan reafirmarse en las elecciones que han tomado o tienen pensado tomar, como para aquellas personas (entre las que me encuentro) que necesitan un cambio en su vida profesional. Personalmente, se me ha hecho muy corto el libro, en gran medida porque casi todo lo que leía era capaz de llevarlo a una experiencia personal vivida, dándome cuenta de que siempre he podido elegir.

Como conclusión y en palabras del propio autor:

*“La elección es creación  
Elegir es crear  
A través de mis elecciones, creo mi realidad”*

*“En cada momento de la vida tengo elección.  
La vida está compuesta por la Suma de momentos; la vida está  
compuesta por la suma de elecciones.”*



© Daniel Solera Ramiro  
© Know Square S.L.