

David Mingall Muñoz publica el libro 'El Poder Transformador de La Alegría'

'El Poder Transformador de La Alegría', una obra que acercará a otra forma de entender la vida

¿Qué es la alegría? Puede entenderse como un momento, más o menos largo, de felicidad. Un sentimiento positivo, habitualmente generado por un estímulo externo (ver a un ser querido, un ascenso en el trabajo, un viaje a un sitio nuevo etc.). También se puede creer que la alegría es algo que se puede buscar mediante acciones generadas por una persona en su entorno. Sin embargo, rara vez se plantea que pueda ser una forma de vida, una filosofía que perfile la manera de enfrentarse al día a día.

Esta última acepción es la que el autor David Mingall Muñoz utiliza para describir La Alegría, con mayúsculas. Está íntimamente relacionada con la meditación, entendida a su vez como una forma de vida o una manera de actuar ante la vida.

Y este es, precisamente, el planteamiento de la obra El Poder Transformador de La Alegría: que el lector o lectora tome las riendas de su vida y trabaje diariamente en su paz interior, en lugar de permanecer vulnerable a los estímulos externos que no pueden controlarse.

El autor no considera que haya que evitar las sensaciones entendidas generalmente como negativas (como tristeza, enfado, celos etc.) a toda costa, sino intentar que no se conviertan en una constante. Aceptando la existencia de estas emociones, los lectores se harán fuertes frente a ellas y aprenderán a ver el lado positivo que las situaciones tienen, convirtiéndolas en algo constructivo.

El autor, consciente de las rutinas ajetreadas de la mayoría de las personas y de que los manuales sobre meditación y autoayuda son a menudo excesivamente complejos y restringidos a un público determinado, ha querido crear una obra que sea accesible y ofrezca unas pautas sencillas aptas para todo tipo de vidas. En la primera parte de El Poder Transformador de La Alegría se analiza la alegría desde el punto de vista individual. En la segunda parte, se relaciona el plano individual con el colectivo.

Finalmente, la tercera parte de la obra ofrece una guía práctica en la que se exponen ejercicios y consejos para iniciarse en la práctica de la meditación y poner rumbo a La Alegría. La práctica es la clave para controlar los pensamientos intrusivos de la práctica de la meditación.

El Poder Transformador de La Alegría no es la primera obra de David Mingall. En Más allá de La Autoayuda: Descubriendo el verdadero potencial que hay en ti ya hizo una primera aproximación a otra manera de entender las cosas, en este caso la autoayuda, ofreciendo una reflexión sobre la propia disciplina. El libro da una serie de claves para elegir clases, libros, terapias, disciplinas o profesionales de la autoayuda que realmente sean competentes y fructíferos, facilitando al lector la elección que

mejor se ajuste a cada cual.

Además de dedicarse a la escritura, David es fundador de la Escuela Arte de Vivir, que empezó como una fanpage de Facebook y se ha ido convirtiendo poco a poco en un proyecto físico. Una de las piezas de la escuela es el Asesoramiento Alétheia, con consultas de una o dos horas semanales en las que, a través de una serie de preguntas intuitivas del asesor al asesorado, se trata de manifestar la verdad o verdades ocultas tras los problemas de este, sean los que sean. En octubre se empezarán a impartir clases teóricas y prácticas grupales dos veces a la semana en algunos centros de Barcelona, con el objetivo de enseñar y compartir herramientas, claves y prácticas para que las personas se conozcan mucho mejor a sí mismas, re-conozcan y apliquen sus potenciales, gestionen mejor sus problemas y vivan de manera auténtica.

Se puede comprar El Poder Transformador de La Alegría en Amazon, Agapea, Casa del Libro, Kobo y Libros.cc.

Datos de contacto:

Editorial Falsaria

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Nacional](#) [Literatura](#) [Consumo](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>