

## Dedicataria

A todos aquellos que se ocupan de mejorar como personas, y de ser felices.

A Jaume Llopis, un gran amic i referent com a persona, al que sempre he trobat, quan li he demanat quelcom.

Lluis Pallarós

---

## PRÓLOGO

El Dr. Miquel Pallarés nos sorprende una vez más, ahora junto a la Dra. Ester Pallarés, con un nuevo libro, su ya extensa y prolífica obra, orientada siempre a buscar el bienestar y la felicidad. En este caso más que nunca, el título *Consigue tu bienestar y felicidad* nos incita, ya desde el principio, al deseo de sumergirnos en la lectura de un estudio, e investigación exhaustiva y apasionante a través de la historia del Conocimiento y la Neurociencia.

Aseguro al lector que, a medida que se vaya introduciendo en los capítulos del libro, irá construyendo su propio camino hacia el bienestar y la felicidad.

Descubriremos qué es para cada uno de nosotros SER FELIZ. La felicidad y, con ella, el bienestar es el objetivo eterno de todo ser humano. Desde el principio de los tiempos, todas las religiones, la filosofía, la política, la economía, la psicología, la falsedad de las aportaciones de las drogas, el arte, el deporte, etcétera, tienen como fin y objetivo aumentar el bienestar y la felicidad.

El libro recoge la historia de las religiones y lo que nos proponen todas ellas para alcanzar la felicidad. La filosofía y las escuelas heleenísticas nos ayudan a reflexionar sobre estos conceptos. La política, como actividad humana tendente a gobernar o dirigir la acción del Estado en beneficio del bienestar común, debería orientarse a este objetivo, aunque olvidado mayoritariamente por los partidos políticos. La economía debería también, a través de la política económica,

buscar el bienestar, si bien aquí tanto el liberalismo, el keynesianismo, el socialismo, y el comunismo, solo han logrado bienestar y felicidad para una parte de la población. Por otra parte, los indicadores del Producto Interior Bruto (PIB) y del Índice de Desarrollo Humano (IDH) no son suficientes ni representan el bienestar y la felicidad de una sociedad.

El libro se refiere a la Psicología como materia que puede ayudar al bienestar personal. Se hace mención de la lacra de las drogas, como elemento nefasto, perjudicial y equivocado, en busca, en estos casos, de la «no felicidad».

Es interesante también lo que opinan, sobre el bienestar y la felicidad, personajes famosos de la historia pasada y reciente, como Gandhi, Bill Gates, el Dalai Lama o el Papa Francisco. Grandes pensamientos y frases para guardar en nuestra memoria.

Y por si fuera poco el repaso exhaustivo de la historia de las doctrinas políticas, económicas y sociales, el Dr. y la Dra. Pallarés se introducen en algo más profundo, como es el estudio de la Neurociencia, y en la evolución filogenética y las principales funciones del encéfalo.

Finalmente, nos ofrecen un Decálogo del Bienestar y de la Felicidad, que deberíamos guardar en nuestra mesita de noche, para leer y releer cada día y practicarlos en nuestra vida cotidiana, junto a la capacidad de alejar de nuestra mente los pensamientos negativos.

El libro también nos enseña cómo estimular nuestra mente y fortalecer nuestro cuerpo, y nos anima a desarrollar un plan personal para facilitar la consecución de nuestros objetivos.

Soy un gran lector de todo tipo de materias, pero especialmente sobre la económica. He leído cerca de un millar de libros en mi vida y puedo asegurar que este es uno de los mejores y memorables libros que he leído.

El libro está dedicado a todos aquellos que se ocupan de mejorar como personas y ser felices. Puedo asegurar que esta magnífica obra cumple plenamente con su título.

Felicito y agradezco personalmente a los autores su gran aportación científica, a fin de que cada uno de nosotros encuentre la hoja de ruta personal hacia el camino anhelado por las personas desde el inicio de la humanidad.

Recomiendo, querido lector, que lo vaya leyendo tranquilamente y con calma, hay algunos capítulos densos, pero interesantes e imprescindibles, que tome notas y construya su BIENESTAR Y FELICIDAD.

Profesor Jaume Llopis  
IESE Business School,  
Universidad de Navarra,  
Doctor en Economía.