

Nota del autor

Hace menos de un año publiqué un pequeño libro con la intención de ayudar a descansar y evitar el estrés crónico, que provoca múltiples problemas físicos y psíquicos. Inesperadamente ha tenido muy buena acogida entre personas de muy diversa condición social, de edad y de género. Este suceso me ha llevado a pensar que quizá otros conocimientos sobre la manera ordinaria de vivir de las personas, que he adquirido con mi larga experiencia profesional en el campo de la psicología y psiquiatría, podría ser de interés general.

Este es el origen de este nuevo libro que recoge temas diversos sobre la familia, la educación, las adicciones, las enfermedades psíquicas. Los he expuesto en diversas conferencias ante un público muy variado, por lo que el planteamiento requería claridad y sencillez para que la mayoría pudiese entender el mensaje. En casi todos los casos los mensajes son de sentido común y afirmados por muchos expertos, pero he querido recogerlos en un mismo libro y, como ocurre con los anuncios, repetirlos para facilitar así su asimilación y memorización. Hoy la gente recibe mucha información a través de

muy diversas fuentes y puede costarle analizar y diferenciar qué mensajes son los adecuados para su vida ordinaria a fin de lograr su objetivo existencial que es ser feliz y hacer feliz a los que ama.