



SoundCloud Pro

Tools & Features To Create Buzz. Reach Millions Of Eager Listeners.



REGÍSTRATE | INICIAR SESIÓN

Lunes, 8 de febrero de 2016

GALERÍAS GRÁFICAS

CANALES

BLOGS

PARTICIPACIÓN

HEMEROTECA

ESPECIALES

MAPA WEB

Granada Hoy

GRANADA

PORTADA

GRANADA

PROVINCIA

DEPORTES

ANDALUCÍA

ACTUALIDAD

TECNO

CULTURA

TV

SALUD

OPINIÓN

20D

SEMANA SANTA



Granada Hoy, Noticias de Granada y su Provincia

Granada




"La única forma de ser feliz es haciendo felices a los demás"

FÉLIX TORÁN. INGENIERO Y ESCRITOR

"La única forma de ser feliz es haciendo felices a los demás"

El 'coaching' acaba de publicar el libro 'Ecología mental para dummies', una obra en la que muestra el camino a seguir para alcanzar la plenitud emocional

MIGUEL LÓPEZ GRANADA | ACTUALIZADO 20.06.2014 - 01:00


0 comentarios 9 votos   

Twitter  COMPARTIR

Se llama Félix, pero si se llamara Feliz no pasaría nada. A sus 41 años este valenciano compagina su apasionante empleo en la Agencia Espacial Europea -es ingeniero electrónico y físico- con sus labores como conferenciante y escritor. Autor de nueve libros, Félix es el preparador personal de Eduardo Lurueña, el primer turista aeroespacial español. Su última obra, que acompañará a Lurueña al cosmos, es una práctica guía sobre cómo eliminar las toxinas mentales y transformarlas en positivismo.



El valenciano ha escrito su noveno libro, 'Ecología mental para dummies', que viajará próximamente al espacio.

 Este sitio web utiliza cookies, tanto propias como de terceros, para recopilar información estadística sobre su navegación y mostrarle publicidad relacionada con sus preferencias, generada a partir de sus pautas de navegación. Si continúa navegando, consideramos que acepta su uso. [Más información](#)

Aceptar

trabajo interior que nta. Después, en la egoísta porque te hace os cuenta de que estamos al. El resultado es ganar, perdiendo. La realidad

es que no hay ninguna distancia entre tú y las otras personas. Pero cuando lo trasciendes te das cuenta de que no hay otra forma de ser feliz más que haciendo felices a los demás. No hay diferencia entre ambas cosas.

-No en vano compara en su libro la salud mental con un jardín. ¿Cómo nos deshacemos de las malas hierbas?

-Eso son toxinas mentales que se plantean en forma de emociones, hábitos o pensamientos. Hay que arrancarlos de raíz y sembrar semillas de flores bonitas, además de cerrar la puerta para que no vengan plagas y semillas de malas hierbas. Técnicas hay muchas, como la PNL (Programación Neurolingüística), que es la que yo aplico. En el libro doy un método basado en la PNL, primero porque lleva 40 años demostrando unos resultados muy buenos, y luego porque he visto cómo funciona en otras personas. La PNL se centra más en el éxito que en la felicidad. Te enseña a comunicar.

-Algunos, incluso, la usan para ligar...

-Sí. Da tan buenos resultados que hay vendedores que la utilizan para vender y gente que la usa para alcanzar metas personales. Pero también hay quien la utiliza con malos fines. La PNL bien utilizada tiene una aplicación tremenda y es muy útil.

-¿En qué rama se mueve 'Ecología mental para dummies'? Psicología, psiquiatría, persuasión...

-Reúne muchas disciplinas que están relacionadas con el crecimiento personal. Se pueden tomar herramientas de la psicología, la PNL, la meditación y más elementos. Todos juntos forman la ecología mental. La psicología estudia el comportamiento humano. El crecimiento personal, no. No es un libro de psicología.

-¿Ha notado que ha decaído el ánimo desde que comenzó la crisis?

-Mucho, pero sin embargo, nunca me han faltado lectores que apliquen las cosas que enseñé en

NH Barcelona
Les Corts

Desde
65,55 €

NH Collection
Madrid Colón

Desde
103,55 €

NH Porta
Barcelona

Desde
51,30 €

NH La Avanzada

Desde
61,75 €

NH Collection
Barcelona Gran H...

Desde
132,05 €

TRASPASO DE FONDOS DE INVERSIÓN

¡Consigue una bonificación de hasta el **2%** o uno de nuestros fantásticos regalos!



MUNDO RURAL GRANADA
Consulta toda la actualidad del mundo rural

mis libros. Hay quien está aprovechando la crisis como una oportunidad en lugar de como un problema. He visto personas que, en segundos, han cambiado su forma de ver las cosas. Me alegro de haber ayudado a personas, colectivos y empresas. ¿La clave? Tener misión y visión. Clarísimo.

-¿Cómo entra en este mundo siendo Físico e Ingeniero Electrónico?

-Cuando salí de la universidad hace unos quince años tenía un nivel de éxito tremendo en el aspecto profesional, pero también en mi vida personal. Yo como científico siempre me estoy haciendo preguntas, y me cuestioné qué es lo que estaba haciendo para que todo me fuera tan bien. Mi objetivo era compartirlo con otras personas para que también pudieran encontrar la fórmula. Empecé a investigar y a empaparme. Creo que el esfuerzo que he hecho en estos años da para una tesis doctoral. He leído muchos libros, artículos y he sondeado muchos campos. Al principio era mucho más silencioso porque pensaba que eso podía afectar a mi carrera. Ahora llevo cerca de 1.000 conferencias y he escrito nueve libros.

-¿Qué aportaciones tiene este libro respecto a sus anteriores publicaciones?

-Estoy muy contento porque he metido en él casi todo lo que he hecho hasta ahora. La aportación principal es enseñar lo que es la ecología mental, que mucha gente no comprende. Y después es una caja de herramientas que se pueden llevar a nuestra vida cotidiana. Es tangible, sin falsa ciencia ni promesas y muy claro.

-Usted está preparando al primer turista aeroespacial español, ¿eso requiere una preparación más física o mental?

-Primero decir que la *Axe Apollo Space Academy* (como así se llama el proyecto) está desvinculado de la Agencia Espacial Europea aunque yo trabaje allí. Por mi trayectoria científica y literaria y mis conocimientos aeroespaciales fui elegido padrino en España. He visto todo el proceso desde 18.000 personas que se presentaron hasta la que ha quedado. Empezaron por pruebas sencillas de popularidad en Facebook. Así quedaron 9.000. Después, pruebas de creatividad y conocimiento redujeron el número de personas hasta 30. Hicieron un *Space Camp* en Madrid donde se hicieron pruebas físicas muy duras como hacer un puzzle debajo del agua o pasar por un giroscopio, además de pruebas médicas o de conocimientos de inglés. Los 20 mejores realizaron la prueba final en Ibiza, en una *blob jump* (una colchoneta gigante colocada en el mar que, a través del aire, elevan a los aspirantes hasta una altura de diez metros) en la que ellos tenían que diseñar su propio traje de astronauta. De ahí salieron dos candidatos que se fueron a Orlando. Ganó Eduardo Lurueña, un talaverano que ha sido ocho veces campeón del mundo de kung fu. *Ecología mental para dummies* será el primer libro español, junto con otros dos míos, que estará en el espacio. Será en 2015.

-¿Qué debe tener un buen *coach*?

-El *coach* enseña a las personas a sacar lo mejor de sí mismas. Ni siquiera lo sacan ellos.

0 comentarios 9 votos

Publicidad



Imprime tu cupón

Hazte con 1€ de descuento y pasa de ropa sucia a limpia en 30 segundos con Vanish Gold www.hogaresfelices.es/vanish



Bienestar Digestivo

Los mejores consejos para tu Salud Digestiva Aquí www.activia.es



Despidete del colesterol

Te contamos cómo reducir tu colesterol fácilmente. www.danacol.es



Masters y cursos

Los mejores masters que te abrirán las puertas del mercado laboral www.cef.es/masteres-cursos

0 COMENTARIOS



Para poder comentar debes estar registrado

[INICIA SESIÓN](#) [O REGÍSTRATE](#)

[Ver todos los comentarios](#)



Pie de foto

Interactivo: El nuevo Ayuntamiento de Granada

La composición del Consistorio partido a partido y concejal a concejal, así como de las principales ciudades andaluzas.



Pie de foto

Las Casas de los Miradores

Hubo en la Plaza de Bibarrambra dos Casas de los Miradores que ardieron en el mismo mes y día El Ayuntamiento lo hizo en el año 1879 y el Palacio Arzobispal en 1982

COMPRAMOS ARTE Y ANTIGÜEDADES

VALORACIÓN POR DESTACADOS EXPERTOS
SIN INTERMEDIARIOS Y SIN COMISIONES

NOS DESPLAZAMOS SIN COMPROMISO
A CUALQUIER PUNTO DE ESPAÑA E ISLAS

PAGO AL INSTANTE
IMPORTANTE TALLAS RELIGIOSAS

LLAME Y SE LE ATENDERÁ

622 844 672 - 677 601 866 -

www.valorarte.net - info@valorarte.net



lineadirecta.com

Decidir el color de tu coche o moto puede llevarte días.



Nuevo Top Select

Elige tenerlo todo: tu BMW ahora con todos los paquetes opcionales incluidos.

www.bmw-motorrad.es



Neumáticos FordMotorcraft

Neumáticos para llegar donde tú quieras.

www.ford.es



¿Tienes un proyecto?

Convocatoria de Ayudas a Proyectos de Iniciativas Sociales. Preséntanos el tuyo.

www.convocatoriasociales.es



TRASPASO DE FONDOS DE INVERSIÓN

¡Consigue una bonificación de hasta el **2%** o uno de nuestros fantásticos regalos!

CAJA RURAL DE GRANADA

Blogs

LA CISTERNA
de Luis Muñoz

EURO TUNNEL le shuttle

NH Barcelona Les Corts	Hesperia Lanzarote
Desde 65,55 €	Desde 150,10 €
Hesperia Sant Joan	Hesperia Zubialde
Desde 51,30 €	Desde 58,90 €

[GALERÍAS GRÁFICAS](#) | [CANALES](#) | [BLOGS](#) | [PARTICIPACIÓN](#) | [HEMEROTECA](#) | [ESPECIALES](#) | [MAPA WEB](#)

[PORTADA](#) [GRANADA](#) [PROVINCIA](#) [DEPORTES](#) [ANDALUCÍA](#) [ACTUALIDAD](#) [TECNO](#) [CULTURA](#) [TV](#) [SALUD](#) [OPINIÓN](#) [20D](#) [SEMANA SANTA](#)

© Joly Digital | Calle Luis Amador, 26. Edif. Cámara de Comercio [Aviso legal](#) [Quiénes somos](#) [RSS](#)



www.diariodecadiz.es www.diariodesevilla.es www.diariodejerez.es www.europasur.es www.eldiadicordoba.es www.huelvainformacion.es www.granadahoy.com
www.malagahoy.es www.elalmeria.es www.anuariojolyandalucia.com www.saberuniversidad.es www.mundoruralenred-sevilla.es www.mundoruralenred-cadiz.es
www.mundoruralenred-campodegibraltar.es www.mundoruralenred-jerez.es www.mundoruralenred-malaga.es www.mundoruralenred-huelva.es www.mundoruralenred-almeria.es
www.mundoruralenred-cordoba.es www.mundoruralenred-granada.es

SITIOS RECOMENDADOS

[Vuelos Baratos](#) | [Ver Hoteles en Granada con Rumbo](#)