

## **Atrapando la felicidad con redes pequeñas**

*Catching the happinesses with small networks*

Autor: Ignacio Berciano.

Edita: Serendipit. Bilbao. Páginas: 203.

Pedidos [www.edesclee.com](http://www.edesclee.com)

Este libro pretende aportar ideas y reflexiones, materiales y ejercicios que sirvan directamente para aquellas personas que trabajan en su propio crecimiento personal o que ayudan a facilitarlo en otros.

El autor, el Dr. Ignacio Berciano Pérez, médico, master en valoración del daño corporal y con la diplomatura en criminología. Desde hace más de veinte años compagina la práctica de la medicina pública con la privada. Excelente escritor, ha ganado diversos premios literarios, colabora en periódicos y revistas y ha publicado varias narraciones breves y dos obras de teatro. Además del yoga, entre sus aficiones destacan el deporte y la gastronomía.

Ha colaborado con Itziar Barrenengoa, licenciada en psicología, experta en medicina psicosomática y psicología de la salud y master en terapia cognitiva conductual.

Los contenidos son variados, teniendo como punto de mira el de la divulgación de claves psicológicas que están al servicio de una mayoría lo más amplia posible. Desde la psique, el cuerpo y el espíritu, encontraremos sugerencias para que este crecimiento pueda ser integrador de entre los tres elementos.

El estilo pretende fomentar la lectura reposada, la mirada interior, el asombro... y le invitará también a que transforme en vivencia lo leído, o a mantener una actitud de apertura hacia lo gratuito y –en defini-

tiva- a poder vivir desde la acción de gracias la realidad del día a día.

Como dice “Que caminemos siempre a través de los días que nos toque vivir con un paso alegre y ágil; que el ritmo de nuestras pisadas sea desenfadado y lo más feliz posible , como una música festiva que sólo nosotros podamos oír.” Que así sea

La risa es un suave masaje para el rostro y el alma. Es el sentido del humor una herramienta imprescindible en la búsqueda de la felicidad. Estamos convencidos de ello. Se aconseja reírse con los demás, nunca de los demás.

En este libro, como en muchos cuentos, aparecen tres deseos: El primero es el de entretener al lector. Si un libro no entretiene, el lector tiene el deber de abandonarlo cuanto antes, por aburrido. El segundo deseo es el de proporcionar unas enseñanzas válidas. Y el tercer deseo es, si estas enseñanzas se llevan de una manera práctica a la vida cotidiana, pues entonces nuestros tres deseos han sido concedidos.

Si desea ser feliz, hay que trabajarlo, y por lo tanto, poner interés y esfuerzo.

**Julen Ocharan**

Jefe de Redacción. Gaceta Médica de Bilbao  
Correo electrónico. [gacetamedica@telefonica.net](mailto:gacetamedica@telefonica.net)