

LIBROS CÚPULA

Autor del superventas  
*Hygge. La felicidad de las pequeñas cosas*



LYKKE

EN BUSCA DE LA GENTE  
MÁS FELIZ DEL MUNDO



MEIK WIKING

Del Instituto de Investigación  
sobre la Felicidad de Copenhague



*A la venta el 16 de enero de 2018*

# LIBROS CÚPULA



# LYKKE

## EN BUSCA DE LA GENTE MÁS FELIZ DEL MUNDO

*Meik Wiking*

Tras el éxito de **HYGGE...** ¡Vuelve **MEIK VIKKING** con una nueva dosis de felicidad!

- **Lykke** es una palabra danesa que significa “felicidad”, y nadie sabe más acerca de ella que Meik Wiking. Él cree que, aunque podemos aprender mucho de los daneses, las claves de la felicidad están en muchos otros rincones del mundo. *Lykke* es un libro cautivador que nos invita a iniciar esta búsqueda del tesoro de la felicidad a través de historias y ejemplos inspiradores.
- ¿Qué tienen en común las personas más felices del mundo? ¿Qué podemos aprender sobre la felicidad en otros lugares? ¿Qué podemos hacer para ser más felices nosotros mismos? ¿Cómo se puede medir la felicidad? Estas son algunas de las preguntas que Meik Wiking intenta responder en *Lykke*.
- Las investigaciones concluyen que hay seis factores determinantes para la felicidad: unión o sentido de comunidad, dinero, salud, libertad, confianza y amabilidad. Este libro dedica un capítulo a cada uno de estos factores, relata experiencias de personas de todo el mundo de las que se pueden aprender lecciones de felicidad y propone maneras de aplicarlas para ser más felices nosotros mismos.
- Su anterior libro, *Hygge* (Libros Cúpula, 2017), lleva más de 12.000 vendidos en menos de un año en España. Se ha convertido en best-seller en 32 países. Medio millón de copias en todo el mundo.

# LIBROS CÚPULA

**“Vivir en Dinamarca me ha enseñado que podemos aprender muchas cosas sobre la calidad de vida de los países escandinavos, pero lecciones sobre la felicidad también las podemos aprender de personas de todo el mundo. Las claves para la felicidad están repartidas por todo el planeta, y nuestro trabajo es encontrarlas”,** explica Meik Wiking acerca de su trabajo en el Instituto para la Búsqueda de la Felicidad de Copenhague.

¿Qué tienen en común las personas más felices del mundo?  
¿Qué podemos aprender sobre la felicidad en otros lugares?  
¿Qué podemos hacer para ser más felices nosotros mismos?  
Estas son algunas de las preguntas que se intentan responder en este libro. Descubriremos los secretos de las personas felices y buscaremos lo bueno que hay en el mundo.

En el anterior libro del autor, *Hygge. La felicidad en las pequeñas cosas*, se explicaba en qué consiste el concepto danés de felicidad cotidiana y animaba a los lectores a disfrutar de los pequeños placeres de la vida. Ahora vuelve a las librerías con *Lykke* (“felicidad” en danés). La intención de este libro **es llevar al lector a la caza del tesoro, perseguir la felicidad, encontrar lo bueno que existe en este mundo y sacarlo a la luz para que, juntos, podamos propagarlo.**



El **Informe Mundial sobre la Felicidad** refleja una brecha de cuatro puntos entre el país más feliz y el más infeliz, y tres de estos puntos los explican estos **seis factores: unión o sentido de comunidad, dinero, salud, libertad, confianza y amabilidad**. Este libro dedica un capítulo a cada uno de estos factores. En ellos se explica en qué medida afectan al bienestar de las personas. También relata experiencias de personas de todo el mundo de las que se pueden aprender lecciones de felicidad y propone maneras de aplicarlas para ser más felices nosotros mismos. Al final del libro se juntan todas las piezas para crear un mapa del tesoro de la felicidad.

¡Vamos a la caza del tesoro!

## ¿CÓMO SE MIDE LA FELICIDAD?

¿Acaso se pueden cuantificar los sentimientos? ¿Cómo se puede medir la felicidad? Los ingresos se han utilizado durante décadas como indicador de felicidad, bienestar y calidad de vida, y el PIB per cápita como medidor del progreso de las naciones. Una de las razones es porque los son un dato objetivo, al contrario que la felicidad, que es subjetiva.

La felicidad puede significar cosas diferentes para personas diferentes. Desde un punto de vista científico, este contraste dificulta trabajar con la felicidad como concepto. Lo primero que debemos hacer entonces es desgranar sus componentes.

### Las tres dimensiones de la felicidad

La primera lección que debe aprenderse cuando se investiga la felicidad es la diferencia entre ser feliz en el momento presente y ser feliz en general. A estos dos estados los llamamos, respectivamente, **dimensión afectiva** y **dimensión cognitiva**.

La dimensión afectiva —o hedonista— examina las emociones que sentimos en nuestro día a día. Ayer, por ejemplo, *¿estabas deprimido, triste, ansioso, preocupado? ¿Te reíste? ¿Te sentías feliz? ¿Te sentías querido?*

# LIBROS CÚPULA

Para analizar la dimensión cognitiva, debemos dar un paso atrás y evaluar nuestras vidas. ¿Hasta qué punto estamos satisfechos con nuestra vida *en general*? ¿Cuán feliz somos? Al intentar evaluar la felicidad, lo importante es nuestro sueño y lo cerca que estemos de vivirlo.

Para complicar un poco más las cosas, hay una tercera dimensión llamada **eudaimonia**, una palabra que en griego antiguo significa «felicidad» y que Aristóteles usaba para explicar la concepción que tenía de ella. Para el filósofo, la buena vida era una vida con un sentido y con un propósito. Este libro se centra principalmente en la felicidad en términos generales — la dimensión cognitiva— de las personas que sienten que tienen una vida maravillosa, pero también en nuestros estados de ánimo cotidianos y en nuestro sentido del propósito.



## CONSEJOS DE FELICIDAD

### UNIÓN: RITUALES DE COMIDA Y VELAS

Tomémonos nuestro tiempo y recuperemos la hora de la comida para sentarnos con amigos, familiares y colegas y disfrutar de su compañía y de una comida lenta. La comida en Francia es algo importante. En las escuelas públicas, por ejemplo, los niños comen tres platos. Las servilletas de tela y los cubiertos de metal revelan que el ritual de la comida es casi tan importante como la comida misma. Se trata de sentarse y de comer tranquilamente.

Según un estudio de la Universidad de Liverpool, publicado en el *American Journal of Clinical Nutrition*, comer frente al televisor da cuenta de hasta un 5% más en los niveles de obesidad. En la mayoría de los países se recomienda ingerir una cantidad mínima de fruta y de verduras al día; en

Francia, además, **se recomienda comer con otras personas**. Esto es algo que podríamos aspirar a hacer con más frecuencia.



### SALUD: SÚBETE A LA BICI

Este fin de semana, desempolva la bici y sal al exterior. Casi todos tenemos hermosos recuerdos de cuando montábamos en bicicleta en la infancia. ¿A que era divertido? Pues ya es hora de reavivar ese amor. O de enamorarse por primera vez de las dos ruedas. Si no se ha montado nunca, podemos buscar una escuela de ciclismo o a alguien que pueda enseñarnos. Si no tenemos bicicleta, podemos pedir una prestada, aunque cada vez más ciudades disponen de un sistema público de alquiler. Podemos intentar trasladarnos en bicicleta en lugar de en coche o en transporte público o salir con ella los fines de semana.

# LIBROS CÚPULA



## **DINERO: COMPRA EXPERIENCIAS**

Según los investigadores Dunn y Norton, si buscamos comprar felicidad, es más sabio invertir en experiencias que en cosas, ya que «*estudio tras estudio [se demuestra que] las personas tienen mejor estado de ánimo cuando reflexionan sobre sus compras experienciales, que describen como dinero bien gastado*». Cuando se les pide que comparen las compras que han hecho con la intención de incrementar su felicidad, aquellas en las que han comprado cosas tangibles (como un iPhone, chapado en oro o no) y aquellas en las que compraron experiencias (un viaje tal vez), y después se les pide que digan cuál les hizo más felices, el 57% elige la experiencia frente al 34% que elige el objeto tangible.

## **LIBERTAD: INICIATIVAS PARA NO INTERRUMPIR**

Para aumentar la sensación de libertad en el trabajo, podemos implementar iniciativas como los martes por la mañana sin interrupciones. Iniciemos un debate en el trabajo sobre cómo la flexibilidad y la autonomía pueden mejorar la satisfacción y la productividad. ¿Podrían implementarse los martes por la mañana sin interrupciones, o dos o tres horas en los que no haya reuniones, llamadas ni se envíen correos electrónicos? Se puede hacer un período o dos de prueba y después evaluar su efecto en términos de satisfacción y productividad.

Otra alternativa es trabajar los miércoles en casa. Si el trabajador se ahorra dos horas de traslado, puede dar una hora extra a la empresa y aun así ganar una hora libre.

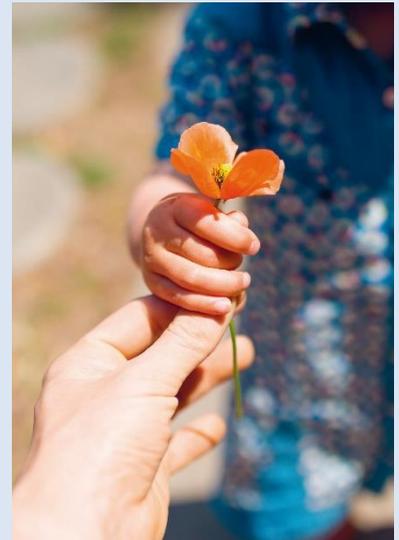
## **CONFIANZA: ENTRENA EL MÚSCULO DE LA EMPATÍA**

Leer literatura y moverse más allá de los círculos sociales habituales para comprender mejor el comportamiento de otras personas. Podemos ponernos en la piel de los demás leyendo algunas obras de literatura. Podemos comenzar con libros como *Matar a un risueño*, de Harper Lee, *El gran Gatsby*, de F. Scott Fitzgerald o *Las uvas de la ira*, de John Steinbeck. Buscar contextos sociales diversos que nos permitan moverte más allá de nuestros círculos sociales habituales. Visitar lugares donde vivan personas que se encuentran en el extremo opuesto de nuestro espectro político. Si escuchamos las historias de la gente, es posible que nos demos cuenta de que podríamos haber tomado las mismas decisiones si hubiéramos vivido su vida en vez de la nuestra. No somos tan diferentes; solo tenemos puntos de partida distintos.

# LIBROS CÚPULA

## BONDAD: SÉ MÁS COMO AMÉLIE

Encuentra maneras de hacer felices a los demás a través de actos de bondad. En la película *Amélie*, una tímida camarera encuentra una caja llena de recuerdos infantiles que un niño que había vivido en su apartamento décadas atrás se había dejado olvidada. Amélie encuentra al niño, que ya es mayor, y le devuelve la caja. Se promete a sí misma que, si le hace feliz, dedicará su vida a ayudar a los demás. El hombre se pone a llorar cuando ve la caja y Amélie se embarca en su nueva misión. Favorece un romance entre dos personas. Convince a su padre para que persiga su sueño de dar la vuelta al mundo. Acompaña a un hombre ciego al metro mientras le describe con detalle lo que va viendo por el camino. El mundo necesita más Amélies. **¿Y si todos nos convirtiéramos en superhéroes secretos de bondad?**



## CINCO MANERAS DE TENER MÁS TIEMPO LIBRE



### COCINA MÁS DE LO QUE NECESITAS:

Cuando estés preparando comida el fin de semana, cocina un poco más y congélalo para poder comerlo en otra ocasión.

### DOS EN UNO:

En lugar de elegir entre, por ejemplo, socializar o hacer ejercicio, combina ambas actividades. Sal a correr con alguien, jugad al Frisbee, coged la bici de montaña e idos al bosque.



### ÁTATE AL MÁSTIL:

En *La odisea*, Ulises pide que le aten al mástil para no ceder ante la tentación de las Sirenas. Hoy en día necesitamos algo que nos aleje de aquello que nos quita tiempo, como Facebook. Mucha gente desearía pasar menos tiempo en internet o en redes sociales. Hay apps, como Freedom, que te ayudan a permanecer alejado de internet durante hasta ocho horas.



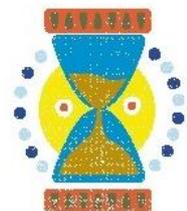
### APROVECHA LOS TIEMPOS MUERTOS:

Haz algo durante esos dos minutos aquí, cinco minutos allá que solemos tener que esperar a lo largo del día. Piensa en algo que puedas hacer durante esos momentos. Yo mejoro mi español con Duolingo, y dado que ya estás acariciando la idea de irte a vivir a Italia, ¿por qué no empiezas a aprender un poco de italiano? *Va bene?*



### APLICA LA LEY DE PARKINSON:

Es probable que seas más eficiente si tienes menos tiempo. Si te llaman los padres de tu pareja para decirte que estarán en tu casa en 15 minutos, seguro que ordenas muy bien tu casa en ese tiempo. Según Cyril Northcote Parkinson, historiador y escritor británico: «El trabajo se expande hasta llenar el tiempo requerido para hacerlo». Se puede ver también de esta manera: decide cuándo empezar una tarea y cuándo terminarla.



# LIBROS CÚPULA

## ¿QUÉ NOS CUENTA EL LIBRO? SUMARIO

1. A LA CAZA DEL TESORO
2. ¿CÓMO SE MIDE LA FELICIDAD?
  3. UNIÓN
  4. DINERO
  5. SALUD
  6. LIBERTAD
  7. CONFIANZA
  8. BONDAD
9. JUNTANDO LAS PIEZAS



### A LA CAZA DEL TESORO

«¿A qué nos aferramos nosotros, Sam?»

«A lo bueno que hay en este mundo, Sr. Frodo. Y vale la pena luchar por eso.»

*“Como Tolkien, Hemingway escribió una vez que el mundo es un buen lugar por el que merece la pena luchar. Sin embargo, hoy nos resulta más sencillo reconocer el conflicto que lo que está bien. Nada hay más fácil que señalar el cielo gris y las nubes negras, pero quizá deberíamos parecernos un poco más a Samsagaz Gamyi (preferiblemente con menos pelo en los pies) y aprender a reconocer lo que hay de bueno en este mundo.*

*(...) Como director del Instituto de Investigación sobre la Felicidad, mi trabajo consiste básicamente en medir, comprender y generar felicidad. Investigamos las causas y los efectos de la felicidad humana y trabajamos para mejorar la calidad de vida de personas en todo el mundo.*

*Mi trabajo me ha permitido conocer a gente de todas partes, desde alcaldes de Copenhague hasta vendedores de fruta callejeros en México; desde taxistas indios, hasta ministros de la Felicidad de los Emiratos Árabes Unidos. He aprendido dos cosas. En primer lugar, que podemos ser daneses, mexicanos, indios o emiratounidenses, o de cualquier otra nacionalidad, pero que, ante todo, somos humanos. No somos tan diferentes los unos de los otros como a veces tendemos a pensar.*

*(...) ¿Qué tienen en común las personas felices? Seas de Dinamarca, de Estados Unidos o de la India, ¿cuál es el común denominador de la felicidad? Llevamos años haciendo este tipo de estudios en el área de la salud, planteándonos preguntas como: ¿qué comparten las personas centenarias? Gracias a la investigación sabemos que el alcohol, el tabaco, el ejercicio y la dieta afectan a la esperanza de vida. En el Instituto de Investigación sobre la Felicidad empleamos los mismos métodos para comprender qué factores son relevantes para la consecución de la felicidad, la satisfacción vital y la calidad de vida.”*

Meik Wiking

# LIBROS CÚPULA

## EL AUTOR MEIK WIKING

Meik Wiking es director ejecutivo del instituto para la Búsqueda de la Felicidad de Copenhague, investigador asociado por Dinamarca en la Base de Datos Mundial de la Felicidad y miembro fundador de la Red Latinoamericana de Políticas de Bienestar y Calidad de Vida. Es licenciado en Empresariales y Ciencias Políticas y anteriormente trabajó para el Ministerio de Asuntos Exteriores de Dinamarca, para la empresa Vilstrup Research y como director de la think-tank *Monday morning*. Ha escrito diversos libros e informes sobre la felicidad, el bienestar subjetivo y la calidad de vida, y da conferencias por todo el mundo.

Su anterior libro, *Hygge* (Libros Cúpula, 2017) se ha convertido en best-seller en 32 países, entre ellos España, con medio millón de copias en todo el mundo.

**Para saber más sobre Meik Wiking:**

<https://www.youtube.com/watch?v=PbtzY-8IFTQ>

<http://www.happinessresearchinstitute.com/>

<http://www.psohappy.org/>



## **Lykke. En busca de la gente más feliz del mundo**

**Meik Wiking**

LIBROS CÚPULA. 2018

12,5 x 17,6 cm. / 290 pp. / Cartoné

PVP c/IVA: 16,95 €

A la venta desde el 16 de enero de 2018

**El autor estará en Madrid el lunes 29 de enero**

**Para más información a prensa, imágenes y entrevistas con el autor**

**Lola Escudero**

**Directora de Comunicación Libros Cúpula**

**Tel: 91 423 37 11 - 680 235 335**

**[lescudero@planeta.es](mailto:lescudero@planeta.es)**