

## ¡Sácale el jugo a la vida! – Decide ser feliz y deja de quejarte

**Diana Álvarez nos explica cómo la felicidad debe ser una decisión que se debe tomar diariamente y cómo nuestras emociones y miedos deben transformarse para alcanzarla.**

**FORT LAUDERDALE, FL. Julio 18 de 2018.** En este nuevo libro, Diana Álvarez nos comparte historias nacidas de su propia experiencia y de su constante aprendizaje, con algunas de las mentes más brillantes de la autoayuda en Latinoamérica. Sus ideas han podido ser compartidas con millones de personas en más de 20 de países a través de su programa de Televisión: El Diario de Diana.

La sabiduría convencional nos dice que con el trabajo duro seremos exitosos y que, si alcanzamos mucho éxito, entonces seremos felices. Si pudiéramos obtener esa casa que tanto queremos, el trabajo ideal y tal vez perder esas libras demás, entonces... sí seríamos felices. Sin embargo, el mensaje que Diana Álvarez nos presenta en su obra es que la felicidad no viene como resultado, sino que es ese imán que atrae todo lo demás hacia tu vida. Diana nos aclara y dispersa los mitos que conciben la felicidad fuera de nosotros y nos guía hacia la verdad: ser feliz no debe ser un punto más en la agenda de cosas por hacer. Debe ser EL punto principal del que todos los demás deben depender y hacia el cual todos deben dirigirse.

En un momento donde muchos se contentan con dar el menor esfuerzo, donde no creemos que los amigos solo se pueden hacer desde el computador y las redes sociales, donde los videojuegos han reemplazado a los juegos y la gente se ha vuelto sedentaria, más que una exhortación, Diana nos hace un llamado de alerta: La vida es una sola y ser feliz es una decisión.

Disponible en las principales cadenas de librerías de **México y Estados Unidos** y próximamente en Colombia. Para ver información detallada de la obra, links a imágenes en alta resolución de la Portada y la autora visite: [sacaleeljugoalavida.com](http://sacaleeljugoalavida.com)

### **Sobre la autora:**

Diana Álvarez tiene una amplia experiencia como experta en Comunicación, Programación Neurolingüística y Nutrición. Presentadora del programa de Televisión: El Diario de Diana, programa transmitido a más de 20 países de América Latina y Estados Unidos. En su programa entrevista expertos, emprendedores y triunfadores de todas las vocaciones y experiencias que comparten con ella la receta para tener una vida en armonía. Diana es apasionada por su trabajo y por su deseo de ayudar a cambiar vidas. Diana Álvarez R. es Comunicadora y Relacionista Corporativa nacida en Medellín, Colombia.

Contacto: Diego Cruz, [dcruz@tdee.com](mailto:dcruz@tdee.com), 954-846-9494

**Título:** ¡Sácale el jugo a la vida! Decide ser feliz y deja de quejarte

**Autor:** Diana Álvarez. **Páginas:** 216. **ISBN:** 978-1-60738-492-2