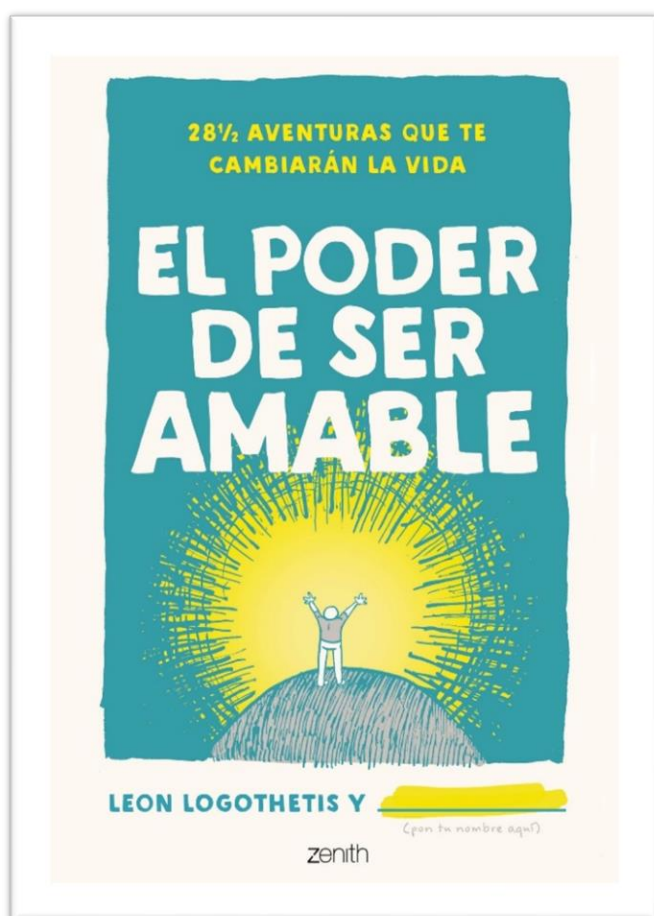


EL PODER DE SER AMABLE

28 1/2 aventuras que te cambiarán la vida

LEON LOGOTHETIS



Este libro va a cambiarte la vida.
¿Estás preparado?

El poder de ser amable es un conjunto de aventuras diarias que te ayudarán a redescubrir el mayor regalo del ser humano: la bondad, una cualidad necesaria para que puedas conectar con los demás y darte cuenta de que, cuando empiezas a practicar el arte de ser amable, emprendes el camino directo hacia la felicidad.

Las 28 aventuras (y media) que encontrarás en estas páginas ejercitarán tu capacidad de ser bondadoso, lo que te permitirá, además, aumentar tu nivel de empatía y experimentar una sensación de verdadero bienestar que querrás compartir con el mundo entero. Este libro cambiará la forma que tienes de ver el mundo y de conectarte con otras personas y contigo mismo.

«Las aventuras del libro te enseñarán que la amabilidad no va de no tener nunca un mal día: va de tener una buena vida».

p. 25

LEON LOGOTHETIS

LEON LOGOTHETIS es un aventurero mundial, un orador motivacional y un filántropo. **Aunque no siempre fue así.** En otros tiempos fue corredor de bolsa en Londres, donde se sentía vacío de inspiración, con una depresión crónica. Lo dejó todo por vivir en la carretera.

Leon ha visitado casi cien países y ha viajado a todos los continentes. Es el protagonista del programa de Netflix *The Kindness Diaries 1*, en el que circunnavega el mundo confiando en la amabilidad de desconocidos mientras hace regalos cambiavidas.

Actualmente, protagoniza *The Kindness Diaries 2*, un viaje de Alaska a Argentina en un escarabajo de cincuenta años, en el que descubre la bondad al norte y al sur del ecuador.

Antes de *The Kindness Diaries*, Leon fue el presentador del programa de televisión *Amazing Adventures of a Nobody*, que emitía National Geographic International en todo el mundo.

Leon ha documentado sus viajes para numerosos medios de comunicación, como *CBS This Morning*, *Good Morning America*, *CNN*, *Los Angeles Times*, *San Francisco Chronicle*, *Outside*, *Huffington Post*, *Psychology Today* y *The New York Times*. Es el autor de tres bestsellers: *Amazing Adventures of a Nobody*, *The Kindness Diaries* y *Live, Love, Explore*. Vive en Los Ángeles.

EXTRACTO DE LA INTRODUCCIÓN

«Lo que tienes en las manos no es un libro. En realidad, ni siquiera es un cuaderno, aunque lo llamaré así. Es algo más salvaje y loco, algo que (y con esto me la juego del todo) CAMBIA VIDAS.

Porque la amabilidad no es una cosa sobre la que leemos, escribimos o pensamos. Es una cosa que sentimos. A diario. Y cuando sentimos AMABILIDAD porque la ofrecemos o porque la recibimos, nos ponemos felices.

Es un hecho. Y este no libro, pseudocuaterno, esta aventura tan salvaje y loca, solo se basa en hechos.

Como el hecho de que la amabilidad es la lengua oficial del amor, de la amistad y de la alegría. Es la energía tácita que pasa de una persona a otra cuando dejamos de pensar en nosotros un momento y empezamos a ver —a ver de verdad— a los demás.

Básicamente... LA AMABILIDAD HACE QUE LA GENTE SE SIENTA MENOS SOLA (empezando por ti).

[...]

Parece que a la gente a veces se le olvida cómo ser amable. El mundo puede resultar malvado, ruidoso y cruel, y últimamente da la sensación de que no hacemos más que pelearnos. Pero no somos así.

Porque la amabilidad habita en todos nosotros, todo el tiempo.

No es algo que tengamos que buscar fuera de nosotros.

Va grabada en nuestro ADN, forma parte de lo que nos hace ser humanos.

Y pese a todas las cosas malas del mundo, la amabilidad es lo que nos conecta a unos con otros.

Cuando consigues que alguien se sienta menos solo, tú te sientes menos solo.

Cuando haces que alguien se sienta mejor, tú te sientes mejor.

Cuando das amor, tú también recibes amor.

En resumen, GANAMOS TODOS».

AVENTURA N.º 1 ¿QUÉ SIGNIFICA LA AMABILIDAD PARA TI?



p. 33

¿Qué te impide ser amable?

<input type="checkbox"/>	Me aterroriza que me hagan daño si comparto mi corazón con el mundo.
<input type="checkbox"/>	¡Me cabrea que el mundo sea tan duro y cruel a veces!
<input type="checkbox"/>	Soy tímida y en realidad no sé bien qué decir.
<input type="checkbox"/>	No soy tímido, pero, aun así, no sé bien qué decir.
<input type="checkbox"/>	No quiero pasar vergüenza, o peor, que me rechacen.
<input type="checkbox"/>	Siento que vivo en un planeta solitario.
<input type="checkbox"/>	Me siento como un zorro solitario.
<input type="checkbox"/>	Otro: _____

p. 70

AVENTURA N.º 5 ¿QUÉ TE IMPIDE SER AMABLE?

AVENTURA N.º 17
TÚ IMPORTAS

Te reto a que sueltes este cuaderno.

Te reto tres veces.

Y a que te digas estas palabras.

En voz alta.

YO IMPORTO.

Puedes hacerlo mucho mejor.

YO IMPORTO.

Prueba otra vez.

YO IMPORTO.

Dilo como si tu vida dependiese de ello.

p. 206

«MIRA BIEN LA NATURALEZA
Y ENTONCES LO ENTENDERÁS
TODO MEJOR.»



p. 289

AVENTURA N.º 26
**AHORA, A HABLAR CON
EL ÁRBOL**

Para más información

Paloma Cordón
934 928 633 - 699629430
pcordon@planeta.es

Guillem Duran
934 928 442
especializadas@colaborador.planeta.es