**¡Olvídate del Blue Monday! Sugerencias de lectura para una motivación personal**

* *Como Garfield, lidiar con los lunes nunca es fácil, pero esa no es razón para desanimarse.*

**Mexico City, Enero 18, 2021.-** El psicólogo Cliff Arnall de la Universidad de Cardiff estableció cada tercer lunes de enero como el día más triste del año. Esto se conoce como "Blue Monday" porque es un retorno a la realidad después de las vacaciones, la cuesta de enero, y el abandono de algunos propósitos de Año Nuevo.

Levantarse cualquier lunes no es fácil, especialmente en el más deprimente del año. Todo el mundo se enfrentará al comienzo del 2021 a su manera, pero un poco de ayuda siempre es buena. Afina tu oído y toma una taza de café para una lectura con una selección de títulos que te darán ese impulso moral que necesitas todo el año.

**Escuchate a ti mismo (audiolibros)**

* [***Los diez secretos de la abundante felicidad***](https://es.scribd.com/audiobook/269742609/Los-diez-secretos-de-la-abundante-felicidad)***.*** Adam J. Jackson afirma que es normal sentirse triste de vez en cuando. Aprende cómo esos obstáculos emocionales pueden convertirse en triunfos personales.
* [***Encuentra tu ikigai***](https://es.scribd.com/audiobook/442966825/Encuentra-tu-ikigai)***.*** El concepto japonés de Ikigai se traduce como "la razón de vivir". Es un ejercicio espiritual en el que el objetivo es encontrar la paz interior que seguro necesitas.
* [***El cerebro motivado.***](https://es.scribd.com/audiobook/443801304/El-cerebro-motivado)¿Cómo puede nuestro cerebro generar nuevos hábitos que nos ayuden en nuestra vida diaria? Deja atrás las horas muertas y los días improductivos para que tu motivación alcance niveles que no creías posibles.

**Leer para ser feliz (ebooks)**

* [***Nunca digas “no puedo***](https://es.scribd.com/book/462416723/Nunca-digas-no-puedo-Un-revolucionario-sistema-para-cambiar-tu-vida-hoy-mismo)***”.*** Si abandonas la batalla antes de que empiece, puede que no encuentres el potencial que realmente hay en ti. Embárcate en un viaje de autodescubrimiento en el que todo es válido, excepto rendirse.
* [***Recupera tu poder personal.***](https://es.scribd.com/book/384996153/Recupera-tu-poder-personal) Para tener un año pleno, debes tener una actitud interna positiva basada en la aceptación, apreciación, confianza y seguridad en ti mismo. Libérate de los bloqueos emocionales.
* [***Haz que suceda.***](https://es.scribd.com/book/462417161/Haz-que-suceda-Un-sistema-de-herramientas-revolucionario-para-alcanzar-tus-objetivos-de-una-vez-por-todas) La determinación ha sido el combustible de muchas historias de éxito. Lo que quieres (y mereces) está más cerca que nunca, y nunca es demasiado tarde para conseguirlo.

**Detente sólo cuando hayas terminado.**

Los libros pueden cambiar vidas o funcionar como una terapia. Los expertos de Scribd, la plataforma de lectura que ofrece acceso a los mejores ebooks, audiolibros, artículos de revistas y documentos, saben mejor que nadie sobre el valor de leer.

En esta plataforma encontrarás todos las obras aquí mencionadas y 85,000 títulos premium más, todos en español. Si te propones terminar con cualquiera de estos libros puede ser un buen punto de partida para olvidarse del Blue Monday así como de los días malos en general.

**Sobre Scribd**

Scribd es la suscripción de lectura que ofrece acceso a los mejores ebooks, audiolibros, artículos de revistas, documentos y más. El catálogo de Scribd incluye más de un millón de títulos de libros de primera calidad, incluyendo más de 85.000 títulos en español. Scribd está disponible a través de dispositivos iOS y Android, así como de navegadores web, y alberga más de 100 millones de lectores en todo el mundo cada mes. Para más información, visite [www.scribd.com](http://www.scribd.com) y siga a @Scribd en Twitter e Instagram.

**Press contact:**

**CONTACT CONTACT**

Jorge Sánchez Michelle Palma

Another Company Another Company

jorge.sanchez@another.co michelle.palma@another.co

55 4369 3607 55 2299 6398