



**“Si no eres flexible,
no puedes ser feliz”**



JENNY MOIX

**“Atrévete a romper tus
propios esquemas”**

CONFERENCIANTES **BCC**
INTERNATIONAL SPEAKERS

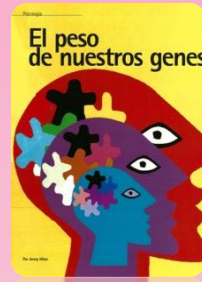
A los nueve años lanzaba botellas al mar con un mensajito que ponía *“si tiene problemas llame a Jenny Moix”* y su anhelo por ayudar a los demás se fue avivando con el tiempo, por ello no es de extrañar que se licenciara y posteriormente se doctorara en Psicología.

Profesora Titular de psicología de la Universidad Autónoma de Barcelona, Jenny Moix parte de la premisa de que *“nuestras vidas y nuestra salud dependen de nuestros pensamientos”*. Esta convicción la ha llevado a centrarse y a investigar en el campo de la psicología de la Salud, principalmente el dolor crónico.

Resultado de sus investigaciones son innumerables artículos científicos y su libro *“Cara a Cara con tu dolor. Técnicas y estrategias para reducir el dolor crónico”*, nos explica cómo relajarnos, cómo organizar nuestro tiempo, cómo mejorar nuestras relaciones con los demás, cómo reconocer los valores reales de nuestras vidas y cómo conseguir acorralar nuestros pensamientos negativos.

Gracias a la observación de sus pacientes y de sus investigaciones Jenny Moix apuesta claramente por la *“flexibilidad”* como clave para la felicidad. Si no eres flexible, no puedes ser feliz.





En su libro *"Felicidad Flexible. Atrévete a romper tus propios esquemas"* explica cómo nuestra necesidad intrínseca de entenderlo todo nos lleva a cuadricular el mundo.

Nuestros prejuicios hacia los demás, el empeño en convertirnos en seres perfectos con un cuerpo perfecto, el concepto que tenemos de nosotros mismos, el ideal de vida que perseguimos...son producto de unos esquemas mentales demasiado rígidos.

Jenny Moix nos explica en este libro el origen y características de nuestras creencias, y la manera en que nuestro cerebro es capaz de blindarlas. Y nos da herramientas para conseguir ser más flexibles con nosotros mismos, con los demás y con la vida.

Desde el año 2007 es colaboradora habitual del País semanal, donde escribe artículos centrados en la divulgación del mundo de la psicología y trata temas muy diversos: desde el mundo onírico a cómo comunicarnos por email, pasando por la intuición, la fantasía, el enamoramiento, los estados de ánimo, el egoísmo sano o la infoxicación.

Excelente comunicadora, en sus conferencias Jenny nos muestra la cotidianidad desde la perspectiva psicológica y sus mensajes son aplicables, no sólo a nivel personal sino también empresarial. En definitiva, ofrece una óptica diferente que ayuda a entendernos y a crecer.

Topics

Atrévete a romper tus propios esquemas.

Liderar a través de la flexibilidad.

Técnicas y estrategias para reducir el dolor crónico.

Felicidad y sufrimiento.

<http://www.youtube.com/watch?v=Y06kHOxa3rl>

