

El Viaje A La Felicidad Las Nuevas Claves Cientificas Emociones 1 Eduard Punset

El libro trata de dar respuesta a muchos de los interrogantes que nos hacemos en el momento de seleccionar personal, permite conocer el perfil de competencias de las personas creativas a través de un divertido cuestionario, analizar y potenciar las propias, desarrolla estrategias de creatividad como el modelo Think, aprende a trabajar creativamente en equipo, analizar cómo funcionan las empresas innovadoras y comprender las principales macrotendencias que van a configurar los mercados del futuro.

El libro reúne seis aproximaciones a la literatura de viajes relacionadas con textos procedentes de diferentes épocas y ámbitos culturales, desde la Antigüedad clásica a la Rusia del siglo XXI. Los estudios recogidos reflejan así la heterogeneidad de un género cuya definición ha resultado siempre problemática debido a su capacidad para hibridarse con otros géneros y a su universalidad en el espacio y el tiempo, a lo que se une en la actualidad el cambio de significado que ha experimentado como consecuencia de la intensificación en los procesos de globalización durante las últimas décadas.

El viaje a la felicidad las nuevas claves científicas

Get Free El Viaje A La Felicidad Las Nuevas Claves Cientificas Emociones 1 Eduard Punset

Emociones, ideas, temores, deseos, espiritualidad... y tantos otros aspectos de nuestra vida que nos caracterizan como seres humanos dependen de las complejísimas operaciones de nuestro cerebro. Cuando nos interrogamos acerca de nosotros mismos, son muchas las preguntas que surgen: ¿es el alma el resultado de reacciones químicas y eléctricas, tan sólo?, ¿depende un aspecto tan relevante de nuestra existencia como el amor de unas meras conexiones neuronales?, ¿se puede manipular el pensamiento de otros?, ¿los artistas tienen un cerebro distinto?, ¿lo que sugiere nuestro inconsciente es lo que somos?, ¿nos engañan nuestras percepciones?, ¿tenemos el mismo cerebro que nuestros antepasados de la Edad de Piedra? La cantidad de interrogantes que suscita el cerebro y su manera de funcionar es infinita. Científicos, filósofos, artistas? todos los grandes pensadores se han sentidos atraídos a lo largo de los tiempos por este misterio, pero en el siglo XXI el cerebro sigue siendo aún el gran enigma que el hombre intenta desvelar. Este libro, que plantea las preguntas que todos nos hacemos, nos permite acercarnos, conducidos por Eduardo Punset, a las reflexiones de los investigadores más relevantes y adentrarnos, desde una posición privilegiada, en ese gran secreto que es el cerebro. Una fantástica mezcla entre inspiración y conocimiento nos acerca a la felicidad a través de

Get Free El Viaje A La Felicidad Las Nuevas Claves Cientificas Emociones 1 Eduard Punset

un gran viaje. Con una calidez excepcional, este libro consigue dar herramientas al lector para llegar a la felicidad a través de la sabiduría que ha ido acumulando la humanidad a lo largo de los siglos y a lo ancho del mundo. Un libro abierto y vital que nos invita a hacer un viaje fascinante y nos da mil posibilidades para que cada uno encuentre su propia manera de sentirse bien. La autora emprende el viaje primero a través de las civilizaciones perdidas del mundo. ¿Qué hacían los antiguos griegos o los romanos para sentirse mejor? Nos sumerge también en la herencia de amor que nos han legado los grandes poetas, artistas, científicos y otros sabios de nuestros días, a través de los cuales podremos aprender a conocernos mejor a nosotros mismos. Sin olvidar las importantes lecciones de vida que podemos aprender viajando por el mundo: cada parte del planeta esconde sabiduría, y conocerla es tener maneras diferentes de mejorar nuestro día a día. Está en tí, tu sabes cómo vivirla.

??
??
???????????????

¿Es posible hablar de una existencia feliz sin considerar lo que significa el amor? Paso a paso, en un estilo al alcance de todos los lectores, El Viaje al Amor descubre revelaciones fundamentales sobre esta emoción. Los secretos del amor se habían interpretado siempre desde los campos de la moral o la literatura. "El amor es

Get Free El Viaje A La Felicidad Las Nuevas Claves Cientificas Emociones 1 Eduard Punset

ciego," se decía, pero hoy empezamos a saber que se mueve por razones evolutivas y biológicas extremadamente precisas. La revolución tecnológica está permitiendo, por primera vez en la historia de la evolución, que la ciencia aborde los secretos del amor. Ahora resulta que los ciegos éramos nosotros. Con su habitual maestría y saber, que lo han convertido en un fenómeno de la divulgación científica, Eduardo Punset desgrana las claves para comprender el amor, el más primordial de los instintos para sobrevivir, y nos brinda por primera vez un cuestionario para descubrir nuestra capacidad de amar, herramienta indispensable en una vida plena y feliz.

¿Qué hace realmente exitosa a una empresa? ¿Es la felicidad del capital humano una preocupación de las directivas de las empresas? ¿Saben los jefes si su equipo está aburrido, desmotivado o buscando otro trabajo desesperadamente? A simple vista estas preguntas parecen tener una respuesta obvia, pero no es así. En la teoría empresarial el bienestar de los empleados está por encima de muchas otras "preocupaciones", pero en la práctica no es tan cierto. Anggy Corchuelo dirige hoy el negocio familiar que fundó su abuelo hace más de 30 años. El respeto por el otro, las mejores condiciones posibles para los empleados y la búsqueda constante de la mejor calidad posible para todos habían sido los valores bandera hasta que la autora se preguntó por la felicidad de sus "contentos", como llama a los empleados. Así surgió este libro: un rediseño empresarial que actualmente es considerado como caso de éxito.

Get Free El Viaje A La Felicidad Las Nuevas Claves Cientificas Emociones 1 Eduard Punset

edades, tomen conciencia de su poder creador, y a partir de ese instante, nunca más el botón de la creatividad estará en off. El lector quedará fascinado cuando descubra que cada capítulo contiene ideas novedosas, inusuales y atrevidas que le predispondrá a la acción, le despertará de su apatía y le motivará, a la vez le provocará múltiples preguntas que le harán olvidar su trabajo repetitivo, y en su lugar encontrará un nuevo paradigma que le guiará a descubrir y crear su propia realidad. INDICE: Hacia la búsqueda de una organización creativa. El ADN de las organizaciones. El modelo emergente de organización. La energía necesaria para cambiar una organización. Los principios del liderazgo creativo. Las nuevas funciones del líder creativo. Visualizar la organización del futuro. Un nuevo paradigma. La evaluación de la innovación en las organizaciones.

Cambiando el lenguaje todo cambia. Pero para ello antes hemos de tomar consciencia del poder de la palabra, la herramienta más poderosa, aquella que nos permite relacionarnos con los demás, aquella que nos permite construir nuestra propia realidad. Tanto poder tiene el lenguaje que determina la forma en la que vemos el mundo e incluso nuestra salud física y mental. La palabra le da forma al pensamiento, al igual que el cuerpo al alma. Es por ello por lo que resulta fácil forjar ideologías, creencias e incluso sentimientos a través de la palabra. Si en nuestro interior guardamos amor, las palabras canalizarán amor. Si en nuestro interior, guardamos odio y rencor, las palabras serán reflejo de ello. Funciona igualmente de forma viceversa, si

Get Free El Viaje A La Felicidad Las Nuevas Claves Cientificas Emociones 1 Eduard Punset

nuestras palabras son de amor, guardaremos amor en nuestro interior, pues hay sincronidad y armonía entre la palabra y la emoción sentida. Una lleva a la otra, y la otra lleva a la una. En este libro el lector encontrará todas las claves para hacer del lenguaje una herramienta que le conceda felicidad y bienestar. Podrá identificar los códigos de palabras que nos hacen daño, para que cuando aflore el lenguaje de la infelicidad seamos conscientes de su presencia y podamos cambiarlo.

Para mí “la vida es un viaje en el que nosotros somos los autos que llegaremos a algún lugar, pero la felicidad no está en el final sino en el camino.” De ahí que este libro lo haya planteado haciendo un símil en el que como autos nos preparamos para un viaje. En el viaje podemos ser muy felices, porque el auto fue concebido perfecto. Ese auto es un regalo con gasolina incluida para llegar muy lejos, por eso la felicidad es gratis, solo depende de nosotros pero debemos saber antes cómo funciona el auto y qué nos podemos encontrar en el viaje. Déjame que te ayude con ello. “Hay momentos complicados en los que uno se encuentra esperando una luz que haga que su vida se enrumbé y alcance un sentido mayor. Gracias Javier por este libro que ilumina de una forma clara y saludable el camino que debía seguir para encontrar la felicidad.” Julen Mencía – Chief Operations Officer (COO) – Grupo Scotiabank Perú “Fabuloso, Javier Benitez hace sencillo que uno tome el timón de su vida y se acerque a la felicidad.” Arabella Krateil – Presidenta de Properú Publicidad y Directora APAP – Asociación Agencias de Publicidad “No

Get Free El Viaje A La Felicidad Las Nuevas Claves Cientificas Emociones 1 Eduard Punset

cualquier libro de autoayuda tiene la capacidad de atrapar con tal naturalidad que parece que uno estuviera leyendo el reflejo de su propia vida” Francisco Pujol – Director Nacional BNI Perú

Felicidad, salud y longevidad se centra en el envejecimiento y la felicidad. Consideramos la vejez como símbolo de experiencia, sabiduría y respeto. Para ello, describimos cómo los mayores necesitan sentir que sus vidas tienen significado. En este libro, se formulan indicaciones terapéuticas para no apartarnos de la salud y de la felicidad; además, refuerza nuestro proyecto de vida y potencia el sentido de la misma. Principios para soportar airoosamente cualquier adversidad sin dejarse llevar por el agotamiento, la desesperación y la depresión. El sentido de la vida será uno de los fármacos claves para alcanzar la salud y la longevidad. Un libro para ayudar a sentirse más libres, con pleno control de sí mismos, sin temores u obstáculos. Un estado psicológico ideal para alcanzar la salud, el bienestar y la plenitud de la felicidad. Un libro que descubre experiencias únicas y nos conduce por el camino de la felicidad. Por otro lado, nos invita a aprender y potenciar un modelo de envejecimiento activo, saludable y feliz, cuya palabra clave es autonomía, lo cual implica dominio del ambiente, relaciones positivas con los demás, crecimiento personal, aceptación de sí mismo y vivir la vida plenamente, con un espíritu alegre e imperturbable, para disfrutar de cada momento de la vida sin reparar en si ayer fue mejor que hoy. Además, nos enseña a controlar el estrés y las emociones negativas, para no ser

Get Free El Viaje A La Felicidad Las Nuevas Claves Cientificas Emociones 1 Eduard Punset

Internacional de la citada Asociación, celebrado en Almería del 16 al 18 de diciembre de 1993. En la andadura de esta Asociación, la publicación en soporte de papel de estos cincuenta y dos textos supone un paso progresivo más, del que hay obligatoriamente que congratularse, con respecto a anteriores Simposios, en los que ya se pudo presentar, primero en microfichas y luego en microfichas y papel, el balance de la reunión científica. Nuestro agradecimiento, pues, desde la Asociación y desde la Universidad de Almería a todos aquellos socios, profesores e investigadores que participaron en aquel encuentro, en la confianza de que seguirán colaborando en distintas reuniones científicas y, en particular, en las de nuestra asociación para que los estudios de semiótica en Andalucía vayan siendo, cada vez más, una realidad pujante.

Con este libro, Eduardo Punset cierra una trilogía dedicada a la felicidad, al amor y al poder, las tres claves que mueven el mundo. Tras El viaje a la felicidad y El viaje al amor, que han apasionado ya a medio millón de lectores, el autor nos invita a un «viaje íntimo al poder de la mente». «¿Cómo han podido millones de personas, vivir, enamorarse, suicidarse, querer, trabajar como locos, cuidar a sus hijos... sin saber, de verdad, lo que les pasaba por dentro, cómo funcionaba su mente?». Dar respuesta a ese enigma fascinante es el objetivo central de esta obra.

“Cualitativa-mente” es una obra que consta de un libro y un DVD. Se centra en la aplicación de la investigación cualitativa a las necesidades de los equipos de Marketing, Publicidad, Comunicación y Medios. Este libro ofrece una orientación

Get Free El Viaje A La Felicidad Las Nuevas Claves Cientificas Emociones 1 Eduard Punset

sorprendentemente práctica. Contiene: • Los conocimientos y técnicas clásicos que se siguen utilizando de forma exitosa hoy en día. • Las novedades, cambios y tendencias que están apareciendo en la actualidad (enfoque etnográfico, cualitativo digital, etc). • 4 estudios cualitativos multinacionales (cerveza, los arquetipos de las marcas, los jóvenes y las familias). • 10 investigaciones cualitativas de dimensión nacional realizadas para compañías de primera línea (Coca-Cola, Google, Vodafone, Renault, Lilly, El Almendro) o centradas en temas de gran interés (“vacas locas”, universitarios emprendedores, 100 familias mexicanas y una intervención creativa para la búsqueda de un título para este libro). • 5 extractos audiovisuales de una Reunión de Grupo, una Entrevista en Profundidad a un consumidor, de una Entrevista en Profundidad a una doctora, de una Entrevista Etnográfica en el hogar y de una Reunión Creativa (“Brainstorming”) en el DVD. • Y un capítulo muy completo e interesante dedicado al análisis de la información. La interpretación es una especie de “caja negra” en la que los expertos se muestran muy reacios a entrar y sobre la que existe, por lo tanto, muy poca literatura disponible. Los capítulos están estructurados en forma de preguntas de Marketing, lo cual permite dos posibilidades de lectura: ir directamente a las cuestiones más urgentes o leer el libro de principio a fin. Autor: Pepe Martínez, director del equipo técnico de Millward Brown Spain, psicólogo con 25 años de dedicación a la investigación cualitativa. Ha recibido tres premios de AEDEMO por distintos trabajos y ponencias. "La vida debe ser felicidad. ¿Lo crees?... Es verdad. Ya sé que no lo parece cuando miras a tu alrededor; pero es verdad. La vida debe ser felicidad. Tú debes ser feliz. Y si eres feliz, debes ser más feliz. Aunque seas muy feliz, puedes tener más felicidad todavía. ¿Cuánta felicidad? ¿Hasta cuánta felicidad puedes tener?... Pues bien... Puedes

Get Free El Viaje A La Felicidad Las Nuevas Claves Cientificas Emociones 1 Eduard Punset

alcanzar la plena felicidad." Existe una fórmula por medio de la cual puedes alcanzar la plena felicidad. Todos los místicos la conocieron; la mayoría de los maestros de sabiduría mística la conocieron; algunos mensajeros espirituales de nuestros tiempos la conoce; pero con el paso de los siglos se ha ido convirtiendo en una especie de "fórmula misteriosa", y pocos han sido capaces de creer que ésta produce los efectos que se aseguran. Aun en nuestros tiempos, que se dice que son unos tiempos adelantados en lo intelectual y en lo espiritual, son pocos los maestros y los mensajeros espirituales que desvelan esta fórmula, aun cuando la conocen. O, aunque hablen de ella, sólo hablan de la mitad de ella. La mayoría se guardan la otra mitad de esta fórmula, de su parte más impresionante. Tú eres un maestro espiritual, aunque es probable que aún no lo sepas. Y éste es tu manual. Se creó para ti y, asimismo, lo creaste tú. También es posible que esto no lo sepas ahora mismo; pero no tardarás en saberlo... Todos somos maestros espirituales. Las ideas notables que se exponen en estas páginas nos dejan claro que todo ser humano puede llegar a expresar la maestría espiritual, convirtiendo la vida normal en una experiencia extraordinaria. El mundialmente reconocido autor de CONVERSACIONES CON DIOS nos presenta en esta obra un viaje a la felicidad a través de un mensaje convincente que puede cambiarte la vida. NEALE DONALD WALSCH Es el destacado autor de la serie de libros titulada "Conversaciones con Dios", seis de los cuales englobaron la lista de "más vendidos" del New York Times, en la categoría de no ficción. Su vida y su obra han contribuido a crear un renacimiento espiritual de escala mundial, y sus escritos se han traducido a treinta y siete idiomas y cuentan con millones de lectores. Desde la publicación de su último libro (que pasó largo espacio de tiempo en la lista de "más vendidos" del Times) ha viajado por todo el mundo para transmitir el

Get Free El Viaje A La Felicidad Las Nuevas Claves Cientificas Emociones 1 Eduard Punset

mensaje sublime e inspirador de Conversaciones con Dios. Es posible ponerse directamente en contacto con él a través de su página web personal, www.nealedonaldwalsch.com Este libro es una lúcida y apasionante aproximación a la felicidad y sus condicionantes: las emociones, el estrés, los flujos hormonales, el envejecimiento, los factores sociales, económicos, culturales y religiosos... Una indagación que nos desvela los más recientes descubrimientos científicos en torno a este tema y que en su capítulo final nos propone la fórmula de la felicidad.

Sé Feliz Ahora es la nueva filosofía de vida fundada por Pedro Galván París que permite a sus miembros emprender su único y propio Viaje de la Felicidad de una manera sencilla, directa y tranquila. En este libro descubrirás la historia de Bibos el Alien que no quiso volver, todas las claves de la Filosofía de Sé Feliz Ahora, así como el enunciado de todas las Cápsulas de la Felicidad. Te adentrarás en tu Viaje de la Felicidad y entenderás los Pilares del Viaje, la creación de la Nomenclatura de las Ideas de la Felicidad de Sé Feliz Ahora y los Siete Principios del Manifiesto de Sé Feliz Ahora. Bienvenido a la familia de Sé Feliz Ahora. Además podrás disfrutar, aprender y poner en práctica las 50 Ideas de la Felicidad de la Cápsula de la Felicidad PO: Quiero hacer lo que quiera, enmarcada dentro del Gran Tema Fundamental: Personal.

Hemos deslucido nuestro propio nido y la sociedad ha sido manipulada con un discurso egoísta que no es consustancial al ser humano. El cerebro está operando continuamente en alta revolución. Es triste, pero hay un descerebramiento colectivo que las nuevas generaciones de alumnos sufrirán si no se actúa con urgencia. No podemos robar el futuro a nuestros hijos y nietos. Es urgente la creación de Escuelas Creativas. Estamos en un proceso de cambio monumental. La Escuela Galáctica, la Escuela Creativa Transformadora,

Get Free El Viaje A La Felicidad Las Nuevas Claves Cientificas Emociones 1 Eduard Punset

recupera la auténtica identidad del hombre como ser espiritual que es, libera de la prisión de las creencias limitadoras e imparte una educación que trasciende y da sentido a lo sagrado que hay en la naturaleza, en nuestra vida y en todas las cosas. La necesidad de Escuelas Creativas. La Escuela Galáctica. Una Nueva Conciencia te ayudará a bucear en tu interior, a descubrir tus talentos y, además, aprenderás los pasos para ser creativos, condimentados con ingredientes singulares: emancipar, integrar y empoderar, que te permitirán sincronizar con tu respiración y frecuencia cardíaca. Todo un reto. "Cuando uno realiza el cambio cambia el mundo". Hay que salir del largo periodo de sequía creativa que hemos tenido.

Hola, mi querido amigo, te doy la bienvenida a El Secreto de la Felicidad, un libro que ha significado el inicio de una transformación muy importante y necesaria en mi vida, e incluso en la de quienes, desde el principio, me han acompañado de alguna manera en el desarrollo de este trabajo. El Secreto de la Felicidad, fue un reencuentro con la magia de la vida, un descubrimiento maravilloso, pero esencialmente fue un encuentro necesario conmigo mismo, que terminé convirtiendo en una carta abierta a todo aquel que le sea útil, en su búsqueda de la felicidad y el reencuentro consigo mismo. Este libro es como parte una de una terapia de crecimiento en este momento de mi vida, y así como la luz no se enciende para colocarse bajo un tiesto, sino que se pone en un lugar donde ilumine a todos, quise hacerlo público para que ilumine a aquel que lo necesite. Nacimos para ser felices, eso debería ser nuestra vida, nuestro destino y nuestra elección, pero pareciera que mientras algunos pocos mantienen ese, como su estado natural y viven felices como perdices, otros hemos perdido el rumbo, el don o la bendición y nos enrumbamos en senderos y estilos de vida que nos van haciendo sentir más

Get Free El Viaje A La Felicidad Las Nuevas Claves Cientificas Emociones 1 Eduard Punset

insatisfechos y vacíos cada día. Este libro es un viaje a ese lugar donde se nos ha escondido la felicidad por tiempos inmemorables, en el encontrarás, experiencias, relatos, leyendas, cuentos y reflexiones que te harán reorientar tu búsqueda y el sentido de tu vida. Espero que lo disfrutes y que sirva de guía en tu camino, como lo fue para mi en este largo viaje que comparto contigo.

La felicidad no es un tesoro por descubrir o un don concedido a unos pocos privilegiados. Si se quiere alcanzar, es una tarea a veces sencilla y llevadera, otras ardua y complicada, que depende en gran medida de cómo decidamos afrontar los pequeños retos que la vida nos depare. En este libro, Ignacio Álvarez de Mon explica por qué la felicidad es un edificio en permanente construcción y ofrece las claves que hacen que el proceso sea lo más satisfactorio posible, a partir de tres ideas básicas: la felicidad existe y podemos aspirar a ella, a menudo la hallamos en su búsqueda, y consiste más en cómo hacemos las cosas y cómo nos las tomamos que en las cosas en sí. La exploración intelectual de los fundamentos teóricos y conceptuales de la idea de felicidad, con aportaciones de ensayistas, filósofos y pensadores de todos los tiempos no hace al autor renunciar a su aplicabilidad en situaciones cotidianas, lo que convierte a esta obra en un moderno y sencillo manual sobre la posibilidad real de ser felices.

El sistema educativo necesita un cambio de paradigma pues sigue anclado en un modelo

Get Free El Viaje A La Felicidad Las Nuevas Claves Cientificas Emociones 1 Eduard Punset

tradicional de enseñanza. En base a evidencias científicas desde la Psicología, a neurociencia o las ciencias de la educación, se muestra la importancia de las emociones en el proceso de aprendizaje y enseñanza. Se hace un recorrido por las teorías sobre educación emocional y se ofrecen propuestas de formación para el profesorado así como estrategias para utilizar en el aula.

Todos estamos sujetos a las emociones. Ellas nos gobiernan y dirigen. Bailamos según la melodía que nos dictan. ¿Pero qué sabemos de ellas? El libro que en estos momentos sostienes en tus manos pretende acercarte al conocimiento de tus propias emociones para que puedas comprenderlas y, en consecuencia, aprendas a gestionarlas a tu favor. Educarte en el manejo de las emociones es aprender a vivir de manera más saludable y plena. Significa conocerte a ti mismo y a quienes te rodean. Representa la oportunidad de descubrir una nueva forma de estar, de cambiar la mirada con la que contemplas el mundo. Aunque, lógicamente, como todas los procesos importantes de la vida, llevará su tiempo. ¿Por qué no te propones comenzar hoy? No pierdes nada, pero puedes ganar la oportunidad de modificar tu vida o, si lo decides, cambiarla radicalmente. ¿No crees que tú mereces esa oportunidad ? Piénsalo.

¿Por qué somos como somos? Es una pregunta que seguramente en los comienzos del siglo XXI se

Get Free El Viaje A La Felicidad Las Nuevas Claves Cientificas Emociones 1 Eduard Punset

plantea de manera totalmente distinta a como se hiciera en épocas anteriores. Por primera vez en la historia el conocimiento científico comienza a formar parte de los intereses y de la sociedad en general. Y es que hay pocas aventuras tan apasionantes como las que nos ofrece en nuestro tiempo la investigación científica de primer nivel, aquella que busca explicación a interrogantes que hasta hace poco parecían territorio exclusivo de filósofos, teólogos o místicos. ¿Cuáles son los mecanismos que van desde un gen, desde un cromosoma, desde una molécula... hasta el ladrido de un perro, hasta el sentimiento del amor, hasta el hecho de recordar algo con ternura? La neurociencia, nuestra principal aliada en la búsqueda de estas respuestas, nos enseña pautas fundamentales para comprender la individualidad de la conducta humana mediante el estudio del cerebro y del sistema nervioso. A través de algunos de sus especialistas más destacados vemos cómo la sofisticación del lenguaje, la memoria y el aprendizaje nos diferencian de las otras especies animales, y atisbamos nuevas perspectivas sobre la sexualidad y la reproducción; algunas de ellas, inquietantes. Sobre asuntos menos susceptibles de ser analizados en un laboratorio, como la belleza, el dinero o el comportamiento social, compartimos ideas con antropólogos, economistas y psicólogos. Todo ello, conducido por la pasión divulgadora, la sagacidad y el talento de

Get Free El Viaje A La Felicidad Las Nuevas
Claves Cientificas Emociones 1 Eduard Punset

Eduardo Punset.www.eduardpunset.es

[Copyright: 9b09431ce2072f55c3fada42426334f5](#)