

---

# Optimismo

---

El optimismo

La fuerza del optimismo

CANDIDO O EL OPTIMISMO (bond)

¡Las 11 Leyes Del Optimismo En Acción!

Aprenda optimismo

Empieza a Vivir Hoy

Familias con optimismo

El libro del optimismo

Optimismo inteligente

Esperanza sin optimismo

Pedagogía del optimismo

Optimismo puro y duro

Recupera el optimismo : doce cuentos sobre motivación y compromiso

Optimismo y salud

Optimismo vital

Optimismo y salud: Lo que la ciencia sabe de los beneficios del pensamiento positivo / Optimism and Health. What Science Says About the Benefits...

Los 10 Mandamientos del Optimista

Aprenda optimismo

Estrena optimismo

El optimista que hay en ti

Optimismo

Póngale optimismo a la vida

La Odisea del Optimismo

Viaje al optimismo

Aprende a Vivir Con Optimismo

Descubre el optimismo  
Optimismo global  
Dominar El Optimismo  
El optimismo  
Aprende a vivir con optimismo  
Candido, O El Optimismo  
¿Crisis? ¿qué crisis? : el poder del optimismo  
El optimismo  
La psicología del optimismo  
Por qué el optimismo transformará tu destino  
Una mente feliz  
Los optimistas  
Vivir con optimismo  
Optimismo Sobre Pesimismo  
El optimista que hay en ti

Downloaded  
from  
[ftp.wtvq.com](http://ftp.wtvq.com)  
Optimismo by guest

---

## **MARSHALL NEIL**

---

El optimismo  
Alpz España  
El optimismo  
es la auténtica  
vacuna de la  
felicidad. Este  
es el libro que  
todos  
necesitamos  
leer ahora. En  
este nuevo

libro del  
reconocido  
psiquiatra Luis  
Rojas  
Marcos... -  
Aprenderemos  
que sentir y  
pensar en  
positivo es  
una inversión  
sumamente  
rentable para  
desarrollar al  
máximo las  
posibilidades  
de vivir sanos

y felices. -  
Conoceremos  
los  
ingredientes  
que  
distinguen el  
optimismo del  
pesimismo, e  
identificaremos  
los venenos  
más dañinos  
para el  
optimismo. -  
Exploraremos  
las fuerzas  
que forjan

<p>nuestro temperament o. -Y aprenderemos eficaces estrategias para fomentar el positivismo al tiempo que examinamos la influencia del mismo en las relaciones con otras personas, en la salud y en el trabajo. «A lo largo de los años, tanto en mi vida personal como en el mundo de la medicina, la psiquiatría y la salud pública, he tenido oportunidad de confirmar, en incontables ocasiones, que la forma</p>	<p>de percibir e interpretar las situaciones que nos plantea la vida ejerce un inmenso poder sobre nuestras emociones, decisiones, conductas y juicios. Para disfrutar de una vida saludable y completa, no basta con curar los males que nos aquejan; es igualmente importante conocer y fortificar los aspectos favorables de nuestra naturaleza, que nos ayudan a motivarnos, a</p>	<p>superar los retos y a alcanzar nuestras metas.» —Dr. Luis Rojas Marcos ENGLISH DESCRIPTION Optimism is the true vaccine for happiness. The book we all need to be reading right now. In this new book by renowned psychiatrist Luis Rojas Marcos: -We will learn that positive feeling and thinking are extremely profitable investments to fully develop the possibilities of</p>
---	--	---

living healthy and happy. - We will know the ingredients that differentiate optimism from pessimism, and we will identify the most harmful poisons for optimism. -We will explore the forces that shape our temper. -And we will learn effective strategies to promote positive thinking while examining the influence of positivity in relationships with other people, in health, and at work. "Over

the years, both in my personal life and in the field of medicine, psychiatry, and public health, I have had the opportunity to confirm, on countless occasions, that the way we perceive and interpret the situations that we face in life exercises immense power over our emotions, decisions, behaviors, and judgments. To enjoy a healthy and full life, it's not enough to cure the ills

that afflict us; more so it is equally important to know and reinforce the favorable aspects of our nature, which help us motivate ourselves, overcome challenges and achieve our goals."

—Dr. Luis Rojas Marcos  
**La fuerza del optimismo**  
 Planeta Publishing  
 ¿Es verdad que las personas deprimidas son más lúcidas? Para ser feliz, ¿hace falta ser un poco simple?

¿Existe el optimismo inteligente?  
 ¿Se puede aprender a ser optimista?  
 ¿Qué sentido tiene hacerlo?  
 " Optimismo inteligente " responde de manera rigurosa a estas preguntas que muchas personas se hacen a lo largo de su vida. Frente a la frecuente visión trágica de los humanos como seres vulnerables y frágiles, con sus angustias y conflictos, María Dolores Avia y Carmelo

Vázquez ofrecen en este ameno libro, completamente revisado y puesto al día para esta edición, un conjunto de datos y reflexiones que harán ver al lector los aspectos más saludables, adaptativos y creativos de las personas, incluso en circunstancias adversas.  
*CANDIDO O EL OPTIMISMO (bond)*  
 GRIJALBO  
 «El pasado fue siempre peor, y no hay duda de que el futuro será mejor.» Ese

mensaje orienta el Viaje al optimismo al que nos invita Eduardo Punset. Los constantes avances científicos, que recorreremos con el autor, justifican abordar con entusiasmo el futuro. En este viaje, Punset desmiente que la crisis sea planetaria, proclama la obligada redistribución del trabajo mientras la esperanza de vida aumenta dos años y medio cada década, y

recuerda que ya no es posible vivir sin las redes sociales. Hoy, afirma, «la manada reclama el liderazgo de los jóvenes», es más necesario que nunca «aprender a desaprender» y debemos asumir que la gestión de las emociones es una prioridad inexcusable. ¡Las 11 Leyes Del Optimismo En Acción! National Geographic Books El camino hacia una vida plena tiene como punto de partida el

optimismo. \_x000D\_ Este libro rompe los tópicos acerca del optimismo y ofrece un método único para recuperar la fuerza y la energía para tomar las riendas de tu vida. Aprenda optimismo Grupo Planeta Spain El optimismo se sustenta en un conocimiento profundo de la realidad. El presente, lo que es, lo que tengo, la comprensión de mi propia realidad y de la que me

rodea son la causa y la justificación de todo optimismo. En cambio, querer siempre lo que no se tiene, esperar siempre que en el futuro seré más feliz, hace que pasemos por la vida como por un túnel, sin disfrutar de lo que nos es ofrecido en cada instante. *Empieza a Vivir Hoy* Robinbook ¿Qué nos hace ver el vaso medio vacío o medio lleno? ¿Cómo mantiene su entusiasmo el optimista?

¿Qué cambios deben experimentar los pesimistas para ver el mundo de forma distinta? En este insólito libro, la psicoanalista, psiquiatra e investigadora Susan C. Vaughan nos ofrece nuevas y útiles formas de entender el optimismo. Según ella, a menudo sobrevaloramos la realidad y, sin embargo, olvidamos las ilusiones, que son la base del optimismo. El optimismo emana de nuestra habilidad para interpretar y recordar nuestras experiencias con un matiz positivo. Si podemos hacer eso de manera regular y confiamos en nuestra capacidad para controlar nuestros estados de ánimo, todas las ventajas que emanan de una visión optimista de la vida estarán a nuestro alcance. A través de un examen de los orígenes del optimismo y de la utilización de la biología para interpretar nuestras experiencias, Vaughan nos aporta una serie de recursos y técnicas de comprobada eficacia para inducir a nuestros circuitos mentales a ver el lado positivo de las cosas. La doctora Vaughan demuestra que al aprender las técnicas necesarias para construir y mantener las ilusiones, estructuramos también un núcleo de fuerza

estable, interno y psicológico —una auténtica isla interior de esperanza y autocontrol— que nos conducirá a una vida mejor. El optimismo es un proceso, no un estado, y está al alcance de cualquiera: he aquí la revelación fundamental de este fascinante libro que nos enseña a dominar mejor nuestro universo interior y, por consiguiente, a ver el mundo que

nos rodea con más optimismo *Familias con optimismo* Editorial Pax México A partir de los principios de la psicología positiva, Pritchett le muestra cómo incorporar a su vida un esquema mental indispensable para superar con éxito cualquier reto profesional o personal. Optimismo puro y duro le proporciona doce prácticas que le ayudarán a reducir los pensamientos negativos y a

adoptar una actitud ganadora, y le permitirán aprovechar las oportunidades que se le presentan, superar los obstáculos y ejercer una influencia positiva en su entorno. Cada persona que tenga que enfrentarse a un cambio importante en su vida debería leerlo. Y eso incluye a todo el mundo, porque la vida es cambio constante y es bueno confrontarse a él en la mejor predisposición .



### **El libro del optimismo**

Editorial San Pablo  
 Con el libro, Arriba el corazón Libros Liguori presenta otro título en la serie de P. Alvaro Cadena, S.J. Este libro pretende compartir algunos conocimientos y principios de psicología moderna para que pueda forjar su carácter por medio de la autodisciplina y el control emocional. Con un compañero tan sabio y sano Liguori

está seguro que usted valorizará los diversos temas, tales como::  
 Energías poderosas, Decálogo para manejar el miedo y la angustia, Trabaja para forjar tu carácter. Optimismo inteligente  
 Editorial San Pablo  
 Vive un año de pensamiento positivo. Donde estás es exactamente donde deberías estar ahora mismo. No importa si ese lugar es aburrido o da

miedo. No importa si estás emocionado o si tu corazón está roto. No luches contra lo que sientes. Siéntate y ríndete a la experiencia. Cuando haya terminado, puede dejarlo ir y seguir adelante. Dicen que para contrarrestar cada pensamiento negativo que tienes, necesitas tres pensamientos positivos. Esto se debe a que su cerebro tiene un sesgo de negatividad: busca lo

incorrecto en lugar de lo positivo. Pero no hace falta que sea así. A través de la repetición de mantras, afirmaciones y actividades mentales, puedes volver a entrenar tu cerebro para buscar lo positivo.

*Esperanza sin optimismo*

Libresa

An optimism-coaching handbook, gives you practical tools to regain your energy, joy, strength and happiness. Improve your quality of life, widen your worldview and

enjoy a longer, happier and more successful life.

### **Pedagogía del optimismo**

ESIC Editorial  
En los tiempos en que vivimos, la tiranía de la inmediatez se agiganta hasta confundirnos, impidiéndonos apreciar un aspecto trascendente de los seres humanos: el ser individuos que pueden, a través de una mirada optimista, reencontrarse con lo mejor de sí mismos.El

tema del libro es infrecuente. El OPTIMISMO pareciera estar en desuso o por lo menos postergado por las grandes preocupaciones del día a día, por los apuros, las presiones, el estrés, "escuatro", "escinco...". El optimismo siempre ve el otro lado de las cosas, silenciosamente, acariciando el alma de cada uno de los seres humanos. Este libro contiene el desarrollo de los siguientes

temas: A	este libro	todos
modo de	usted tendrá	necesitamos
bienvenida¿Po	una nueva	leer ahora. En
r qué	perspectiva	este nuevo
reflexionar	respecto al	libro del
sobre el	optimismo.De	reconocido
optimismo?La	scargue ya	psiquiatra Luis
crisis de	este libro y	Rojas
2001La	comience a	Marcos... -
obligación de	aplicar estos	Aprenderemos
ser	valiosos	que sentir y
optimistasLos	consejos.TAGS	pensar en
diez	:	positivo es
mandamiento	optimismoaut	una inversión
s del	oayudasupera	sumamente
optimistaAcer	ción	rentable para
ca del	personalactitu	desarrollar al
optimismo y la	d	máximo las
inseguridadAc	positivarelacio	posibilidades
erca del	nes	de vivir sanos
optimismo y la	interpersonale	y felices. -
juventudAcerc	sfelicidadbien	Conoceremos
a del	estar	los
optimismo y la	<u>Optimismo</u>	ingredientes
vejezAcerca	<u>puro y duro</u>	que
del optimismo	Grupo Planeta	distinguen el
y nuestra	Spain	optimismo del
feReflexiones	El optimismo	pesimismo, e
"del	es la auténtica	identificaremo
estribo"Materi	vacuna de la	s los venenos
al de	felicidad. Este	más dañinos
lecturaCon	es el libro que	para el

optimismo. - Exploraremos las fuerzas que forjan nuestro temperamento. - Y aprenderemos eficaces estrategias para fomentar el positivismo al tiempo que examinamos la influencia del mismo en las relaciones con otras personas, en la salud y en el trabajo.

---

«A lo largo de los años, tanto en mi vida personal como en el mundo de la medicina, la psiquiatría y la salud pública, he tenido

oportunidad de confirmar, en incontables ocasiones, que la forma de percibir e interpretar las situaciones que nos plantea la vida ejerce un inmenso poder sobre nuestras emociones, decisiones, conductas y juicios. Para disfrutar de una vida saludable y completa, no basta con curar los males que nos aquejan; es igualmente importante conocer y fortificar los aspectos favorables

de nuestra naturaleza, que nos ayudan a motivarnos, a superar los retos y a alcanzar nuestras metas.» Dr. Luis Rojas Marcos

---

*Recupera el optimismo : doce cuentos sobre motivación y compromiso*  
Narcea Ediciones  
Este libro enseña a disfrutar lo que se tiene, a valorarlo y buscar la superación constante, aprovechando cada minuto

de la existencia.  
**Optimismo y salud**  
 Independently Published  
 Aprende a superar tu pesimismo y transforma definitivamente tus pensamientos negativos. ¿Es usted optimista o pesimista? ¿Cómo se siente si un amigo le dice que hierde sus sentimientos? ¿Con qué frecuencia se embarca en nuevos e interesantes proyectos o celebra sus éxitos? El psicólogo Martin E. P.

Seligman -uno de los expertos mundiales en la llamada psicología positiva- le enseña ahora a explorar una nueva visión de la vida con un «optimismo flexible». En esta guía, basada en veinte años de investigación clínica, el doctor Seligman presenta técnicas sencillas de aplicar que ya han ayudado a miles de personas a superar su pesimismo y la tristeza que acompaña a

los pensamientos negativos. Aprenda optimismo contiene asimismo tests que le revelarán cuáles son sus niveles de optimismo y pesimismo en la actualidad, así como técnicas garantizadas para transformar definitivamente los pensamientos negativos y desembarazarse del sentimiento de derrota.  
**Optimismo vital**  
 Createspace Independent Publishing

Platform	general. ? Es	Luego est?n
DOMINAR EL	posible que no	los patrones
OPTIMISMO ?	tengas el	de
APRENDE A	poder sobre	comportamien
VER EL VASO	las	to: ¿con qu?
MEDIO LLENO	circunstancias	frecuencia
CON	externas,	ocurren? ¿Son
TECNICAS	como el tr?fico	saludables?
SENCILLAS,	o las	Una vez que
MEMORABLES	tormentas,	se abordan
Y EFECTIVAS ?	pero eso no	estas cosas,
ACERCA DE	significa que	es hora de
ESTE LIBRO	no puedas	modificar tu
S?, es posible	controlar tu	perspectiva:
aprender a ser	reacci?n ante	¿Qu? necesito
optimista.	ellas. ? Una	ahora? ¿Mi
Como con	vez que hayas	estado de
cualquier	dominado tu	?nimo actual
habilidad, se	forma de	me est?
necesita	pensar,	ayudando a
pr?ctica y	intenta	alcanzar mis
persistencia.	cambiar tus	metas? ?
Aprender a ser	h?bitos: c?mo	CONTENIDO
optimista	respondes	Introducci?n:
comienza con	cuando	¿Es Posible
un cambio de	sucede algo	Aprender A
mentalidad, lo	malo o cuando	Ser Optimista?
que significa	sucede algo	¿C?mo Ver El
ser m?s	bueno (o	Vaso Medio
positivo	cuando no	Lleno? ¿Qu?
acerca de la	sucede nada	Es Un
vida en	en absoluto). ?	Optimista?

¿Qu? Es Un	Fija En Los	Experiencias
Pesimista?	Pesimistas?	Son
¿C?mo Ser	¿C?mo	Pasajeras?
Optimista Con	Aprender Del	¿C?mo
Realismo?	Fracaso Con	Replantear
¿Por Qu? Tu	Optimismo?	Los Factores
Respuesta A	¿C?mo	Estresantes
La Adversidad	Cambiar Tu	Para
Determina Tu	Perspectiva	Permanecer
Nivel De	Cuando Las	Optimista?
Optimismo?	Cosas Van	¿Por Qu?
¿C?mo Se	Mal? ¿C?mo	Practicar La
Relaciona El	Afrontar Los	Autocompasi?
Optimismo	Contratiempos	n Te Ayuda A
Con La	Con	Ser Optimista?
Resiliencia?	Optimismo?	¿Por Qu? El
¿Por Qu? Los	¿Practicar La	Optimismo No
Optimistas	Gratitud	Significa Que
Son Mejores	Puede	Ignoremos Las
Triunfadores?	Ayudarnos A	Malas
¿Por Qu? Los	Mantenernos	Noticias? ¿Por
Optimistas	Optimistas?	Qu? No Debes
Tienen Una	¿Ayudar A Los	Tomar Todo
Mejor Salud	Dem?s Nos	Personalment
General? ¿Qu?	Ayuda A	e Para
Es Una	Mantenernos	Permanecer
Mentalidad De	Optimistas?	Optimista?
Crecimiento	¿Por Qu? Es	¿Por Qu? Es
En Los	Importante	Importante La
Optimistas?	Recordar Que	Objetividad
¿Qu? Es Una	Todas Las	Para Ser
Mentalidad	Malas	Optimista?

¿Qu? Es El Optimismo Ciego? ¿C?mo Evitar El Optimismo Ciego? ¿C?mo Frenar La Aparici?n Del Pesimismo? ? ACERCA DE THE SAPIENS NETWORK El contenido de esta gu?a se basa en una?extensa investigaci?n oficial?y proviene de una?variedad de fuentes, en su mayor?a de libros publicados por expertos que dominan cada uno de los temas presentados aqu? y que est?n respaldados por carreras reconocidas internacional mente. ? Por lo tanto, el lector podr? adquirir una gran cantidad de conocimiento? de m?s de una fuente confiable y especializada. ?Esto sucede porque nos basamos ?nicamente en medios oficiales y avalados.?Ade m?s, tambi?n recopilamos informaci?n de diferentes p?ginas web, cursos, biograf?as y entrevistas, por lo que brindamos al lector una visi?n amplia de sus temas de inter?s. ? No solo hemos comprobado que las fuentes de conocimiento sean relevantes, sino que tambi?n hemos hecho una?selecci?n muy cuidadosa?de la informaci?n final que compone esta gu?a.?Con gran practicidad, hemos recopilado los?conceptos m?s ?tiles?y los?hemos?pu esto de manera que sean?m?s f?ciles?de aprender para



el lector. ?  
 Nuestro objetivo final es? simplificar todas las...  
*Optimismo y salud: Lo que la ciencia sabe de los beneficios del pensamiento positivo / Optimism and Health. What Science Says About the Benefits...*  
 Createspace Independent Publishing Platform  
 ¿Por qué unas personas ven siempre el vaso medio lleno mientras que otras lo ven medio vacío? ¿Y por qué hay gente que ama el riesgo mientras otros viven atemorizados?  
 En definitiva, ¿por qué somos como somos? ¿Es solo una cuestión de genética? Los científicos llevan mucho tiempo debatiendo sobre cuáles son los factores que forman nuestra personalidad y se preguntan si existe la posibilidad de modificarla. La prestigiosa neurocientífica Elaine Fox nos demuestra que el pesimismo y el optimismo están profundamente conectados con el cerebro humano, pero eso no quiere decir que sean inalterables. Del mismo modo que cada uno de nosotros tiene huellas dactilares diferentes, también cuenta con un cerebro diferente y, aunque tenemos una predisposición genética, poseemos toda una serie de herramientas que nos permiten rediseñar el cerebro y usar esa capacidad para mejorar

notablemente nuestra felicidad y bienestar. Descubre en Una mente feliz las claves para aprender a enfrentar la vida desde un punto de vista más positivo.

### **Los 10**

### **Mandamientos del Optimista**

Grupo Planeta (GBS)

Filled with ways to increase motivation and develop a more positive outlook, this guide demonstrates how to take control of all of life's challenges, from

efficiency at work to erratic emotions. This inspirational book contains practical advice that can be applied immediately to daily life and shows how positive thinking can lead to reaching goals and achieving personal happiness.

Llena de métodos para aumentar la motivación y desarrollar una perspectiva más positiva, esta guía demuestra cómo tomar control de todos los desafíos de la

vida, desde la eficacia en el trabajo hasta los sentimientos imprevisibles. Este libro inspirador contiene consejos prácticos que pueden aplicarse de manera inmediata a la vida diaria y muestra que el pensamiento positivo puede resultar en el alcance de las metas y el logro de la felicidad personal.

### **Aprenda optimismo**

AZU Producciones  
Un libro ágil, práctico y

sugerente que ofrece una serie de ejercicios muy útiles para caer en la cuenta de la forma en que se encarar los problemas cotidianos escolares y la mejor manera de aceptarlos. Los autores exponen la importancia de los distintos sentimientos que rodean el optimismo - como son la autoestima y el autocontrol-, sus razones y motivaciones, los factores que concurren para destruirlo y la forma en

que una aptitud optimista es capaz de mejorar el clima de la clase y hacer de los alumnos y profesores personas más felices y con más deseos de vivir.

### **Estrena optimismo**

Mestas Ediciones  
 Muchas ventajas y grande aprovechamiento se tienen al conocer de fondo el Optimismo, el cual está amparado por los magníficos recursos de la mente, por el

conocimiento profundo del ser humano y por la percepción de las verdades de la existencia. Muchos han hablado respecto del optimismo, dando por lo general una visión de sugestión, de autoengaño a la mente  
 ♦Estoy muy bien, no me pasa nada! Lo ideal y objetivo no es autoengañarse, sino de tener una base sólida, de saber cómo opera la mente y de cómo

controlarla, conociendo sus riquezas, teniendo los conocimientos adecuados, recurriendo a unas realidades superiores; entonces sí, realmente se puede ser optimista y optar a vivir feliz. Certo no basta a tener un optimismo emotivo momentáneo que pronto decayera, sino de serlo de corazón, de sentirlo constantemente y de poseerlo interiormente. Necesario el Optimismo

para alcanzar la felicidad, ésta la buscan muchos y no pueden obtenerla, solo efímeramente la sienten y luego se les escapa. Todos queremos ser felices, porque si algo importa es cómo ser entusiastas y dichosos, estar siempre alegres y disfrutar de la vida, reír y gozar... He aquí los secretos del optimismo, las claves para que seas feliz, para hacer de la mente una

fortaleza imbatible, una fuente de recursos para solucionar los diferentes obstáculos, una surtidora de gozos y de alegrías. Es tiempo de dar una buena limpieza a tu mente, de botar lo inservible y dañino, de darle brillo y lucidez. Nunca es tarde para cambiar de talante, de mejorar y de vivir con alegría; la vida es tan bonita para desaprovecharla, porque no vale la pena sufrir cuando se puede ser

feliz, ♦ Por  
 qu ♦ estar  
 mal, si se  
 puede estar  
 muy bien? La  
 felicidad es un  
 gran querer,  
 es algo que  
 siempre  
 buscamos, y si  
 hay manera  
 de  
 conseguirla,  
 pues no  
 pierdas el  
 tiempo y  
 aprov ♦ chalo  
 en este libro.  
 Importante  
 conocer el  
 poder de la  
 mente, y  
 saber que en  
 ti est ♦ la  
 capacidad de  
 ser optimista  
 o pesimista,  
 de decidir  
 estar bien o  
 mal, de estar  
 ♦ optimo o  
 deprimido. De

esto y de  
 muchas otras  
 cosas  
 importantes  
 hablar ♦ para  
 que tengas el  
 control y  
 dominio de las  
 situaciones  
 adversas, para  
 que  
 desarrolles  
 una mente  
 s ♦ per  
 inteligente y  
 para que  
 descubras que  
 la vida es  
 maravillosa.  
**El optimista  
 que hay en ti**  
 DEBOLS!LLO  
 Para ser  
 optimistas  
 primero  
 deberíamos  
 saber qué es  
 la felicidad;  
 descubrir qué  
 elementos  
 hacen que nos  
 sintamos

felices y  
 entender las  
 razones por  
 las cuales nos  
 sentimos  
 desdichados  
 en tantas  
 ocasiones  
 Desde tiempo  
 inmemorial, el  
 ser humano  
 ha aspirado a  
 alcanzar la  
 felicidad. Pero,  
 curiosamente,  
 no  
 encontraremos  
 dos  
 personas que  
 sean dichasas  
 exactamente  
 de la misma  
 manera. En  
 realidad, el  
 concepto de  
 felicidad es  
 algo bastante  
 relativo y  
 tremendamen  
 te subjetivo.  
 Entonces,  
 ¿cuál es la

verdadera clave de la felicidad? Aristóteles nos enseñó que los procesos de motivación sobre los que nos movemos todos están guiados por dos polos: el dolor y el placer. Nuestra mente nos guía hacia el placer y rechaza o nos separa del dolor. Aprender a vivir con optimismo, a pesar de estar siempre en ese tira y afloja con el dolor, es un arte. Un arte que todos deberíamos

controlar, ya que nuestra felicidad depende de ello. Este libro, eminentemente práctico, pretende acercarte las herramientas con las que construir un presente y un futuro basado en el optimismo, en la fe absoluta de encontrar la verdadera felicidad que siempre has buscado. ¿Aceptas el reto? AUTOR: Marta Guerri. A lo largo de su trayectoria profesional ha escrito artículos y elaborado tests para

diferentes revistas, pero principalmente se ha dedicado a crear y gestionar diversas páginas web de gran éxito como PsicoActiva.com, donde se ofrecen contenidos de divulgación psicológica y que con más de tres millones de visitas al mes ha sido escogida por Google como referente de éxito. SOBRE LA COLECCIÓN SUPÉRATE Y TRIUNFA Vivimos en una época de

estrés y de depresión profunda a causa de la crisis mundial que nos azota. Hemos perdido, en cierta manera, el norte como sociedad y vamos dando bandazos, caminando por la vida sin ilusiones, con una tendencia negativa que se refleja en nuestro rostro, en las relaciones con los demás y nuestros trabajos. Este planeta se ha convertido en un mundo gris, triste y desamparado. Cada día escuchamos

decenas de historias que nos encogen el corazón y muy pocas que nos hagan emitir una sonrisa. Es una realidad. Por eso, desde Mestas Ediciones buscamos cada día una manera de revertir esta situación, aportando nuestro pequeñito grano de arena. De ahí nace esta colección, Supérate y Triunfa, que contiene una serie de libros con los cuales queremos añadir optimismo y

todas las demás herramientas necesarias para conseguir una vida plenamente feliz, en todos los aspectos posibles. De ahí el carácter heterogéneo de la colección, que tocará temas tan importantes como el económico, el amor, la salud, entre otros muchos. Y lo haremos de la mano de autores de primer orden, formados con gurús y conferencistas motivacionales

mundialmente reconocidos, coaches tan importantes como Anthony Robbins, T.

Harv Eker o John Demartini. Esperamos que os guste y que os sirva para disfrutar

de la vida con la máxima pasión diaria y sonreír cuantas más veces, mejor.