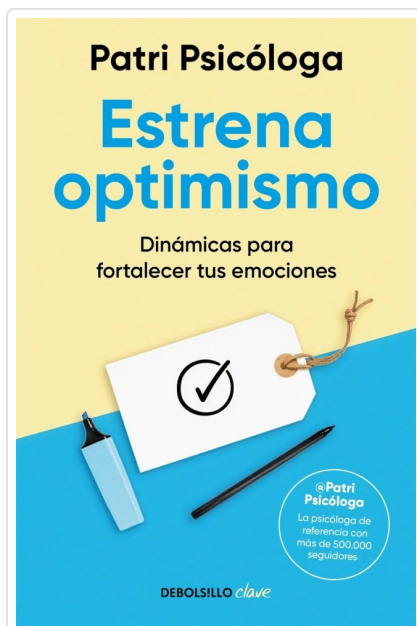


ESTRENA OPTIMISMO



Patricia Ramírez (Patri Psicóloga)

SINOPSIS

La vida no es perfecta, pero tu actitud sí puede serlo. El nuevo libro de Patricia Ramírez incluye dinámicas y muchos ejercicios prácticos. Si hasta ahora no has estrenado optimismo, estás de suerte... ¡Hay un montón de optimismo para ti! Ser optimista no te asegura el éxito, pero te ayuda a alcanzarlo. La persona optimista invierte esfuerzo y trabajo en lo que cree que puede tener salida y posee algo muy importante: esperanza. Eso le da ánimo y motivación para seguir intentándolo. El optimismo no se compra, pero sí se puede entrenar, como se entrena la fuerza, la estrategia o la flexibilidad. Y ahora tienes en las manos un libro divertido y práctico que te permitirá cambiar tu estado de ánimo a través de 40 dinámicas. ¡Manos a la obra! Todos tenemos problemas y a veces nos parecen incluso insalvables. Pero la manera en que nos enfrentamos a ellos diferencia al ganador del perdedor, al «disfrutón» del que vive en la apatía y la tristeza constante. Pensar de forma optimista requiere un esfuerzo mayor que hacerlo de forma catastrófica, porque nuestro cerebro tiene una tendencia natural a hacerlo así. Pero recuerda que también posee una cualidad muy importante, la plasticidad. Aprende constantemente y no solo a realizar una nueva receta o a mejorar una habilidad deportiva sino también aprende nuevas formas de pensar y de sentir. Y esa es la base del optimismo. Las 40 dinámicas y ejercicios prácticos que encontrarás en este libro te permitirán entrenar tu optimismo desde el primer día....



Editorial	DEBOLSILLO
Materia	[VSP] PSICOLOGÍA POPULAR
EAN	9788466390170
Status	Disponible
Páginas	256
Tamaño	125x190x0 mm.
Precio (Imp. inc.)	11,95€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	30/04/2026