

(Read download) File size: 22.Mb

# Aprenda optimismo: Haga de la vida una experiencia maravillosa



*Par Martin Seligman  
DOC | \*audiobook | ebooks | Download  
PDF | ePub*

Dtails sur le produit Rang parmi les ventes : #422111 dans eBooksPubli le: 2014-09-18Sorti le: 2014-09-18Format: Ebook Kindle

(Read download) Aprenda optimismo: Haga de la vida una experiencia maravillosa

**Par Martin Seligman : Aprenda optimismo: Haga de la vida una experiencia maravillosa** before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Aprenda optimismo: Haga de la vida una experiencia maravillosa:

Download

Read Online

## Description :

Prsentation de l'diteurAprende a superar tu pesimismo y transforma definitivamente tus pensamientos negativos. Es usted optimista o pesimista? Cmo se siente si un amigo le dice que hiere sus sentimientos? Con qu frecuencia se embarca en nuevos e interesantes proyectos o celebra sus xitos? El psicologo Martin E. P. Seligman -uno de los expertos mundiales en la llamada psicologa positiva- le enseña ahora a explorar una nueva visin de la vida con un optimismo flexible. En esta gua, basada en veinte aos de investigacin clnica, el doctor Seligman presenta tcnicas 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. Présentation de l'auteur 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 hiera 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. Biographie de l'auteur El eminente psiquiatra e investigador Martin E. P. Seligman dirige el Centro de Psicología Positiva de la Universidad de Pennsylvania.