

Librería
Bonilla y Asociados
desde 1950



Título: Poder Positivo del Pensamiento Negativo. El.

Autor: Norem, Julie K.

Precio: \$230.00

Editorial:

Año: 2002

Tema:

Edición: 1ª

Sinopsis

ISBN: 9788449312779

Está cansado de que siempre le digan: "Alegra esa cara!". ¿Le critican por pensar siempre en lo peor? ¿Le gustaría que todos sus amigos optimistas le dejaran en paz de una vez y entendieran que no puede ser como ellos?

Si su respuesta es sí a cualquiera de estas preguntas puede estar entre los millones de personas que han aprendido a enfrentarse a las presiones de la vida moderna a través del pesimismo defensivo, una estrategia que consiste en pensar siempre lo peor. ¿Y si el tren llega con retraso y no llega a tiempo a esa importante entrevista de trabajo? ¿Y si no conoce a ninguno de los invitados de la fiesta? ¿Y si no sabe la respuesta a ninguna de las preguntas del examen final? La doctora Norem ha demostrado que recrearse en pensamientos negativos puede ayudarle a vivir mejor. En realidad ha descubierto que mucha gente acaba rindiendo menos cuando se la fuerza a pensar en positivo ya que los pensamientos negativos son, a menudo, una estrategia para combatir la ansiedad.

En este libro imprescindible, Norem nos cuenta los casos de muchas personas que han conseguido potenciar los pensamientos negativos para aumentar su autoestima y avanzar con paso firme hacia la materialización de sus objetivos más ambiciosos. Al mismo tiempo nos enseña a mejorar, de una manera más eficaz, la relación entre amigos, de pareja o con los compañeros de trabajo utilizando el pesimismo como arma defensiva en lugar de las tradicionales llamadas al optimismo. Si usted es un pesimista redomado, un optimista a prueba de bomba o una combinación de ambos, la doctora Norem le enseñará como utilizar su particular visión del mundo para triunfar y conseguir que sus preocupaciones le acaben siendo rentables.