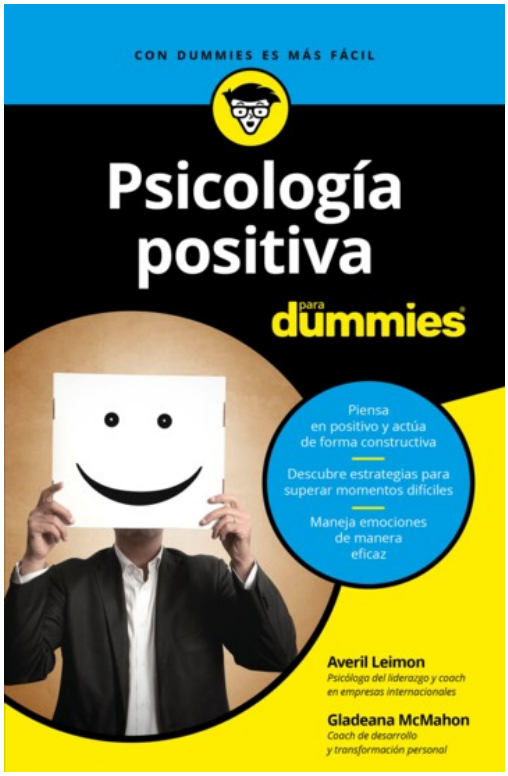


Fecha de publicación:
09/01/2014

Sello Editorial:
Para Dummies

Contacto de prensa

Nombre: María José Bertrán

Telefóno: 93 492 82 03

Email: mjbertran@planeta.es

Psicología positiva para Dummies

Averil Leimon, Gladeana McMahon

¡Aplica los principios de la psicología positiva para descubrir todo tu potencial en distintas áreas de tu vida!

¿Por qué algunas personas consiguen mayor éxito y son más felices que otras? La clave está en su forma de pensar. Adéntrate en la fascinante disciplina de la psicología positiva y descubre cómo aplicar sus principios y teorías para construir una vida mejor para ti y los que te rodean. Esta guía práctica te proporciona todas las habilidades y estrategias que necesitas para descubrir tus fortalezas, cambiar tu forma de pensar y gestionar emociones difíciles para que puedas conseguir más éxito, salud y felicidad.

• **Familiarízate con los conceptos básicos de la psicología positiva** — descubre las principales áreas de investigación de esta ciencia, entiende el significado de ser positivo y aprende a cambiar tu forma de pensar para conseguirlo

• **Mira el lado bueno de las cosas** — descubre lo que la psicología positiva puede hacer por ti y cómo aplicar estrategias sencillas para añadir valor a tu vida cotidiana, ser más feliz y realizarte como persona

• **Pon en práctica la psicología positiva en todas las áreas de tu vida** — aprende a construir relaciones felices y duraderas, utiliza estrategias sencillas para educar de forma positiva a tus hijos y saca lo mejor de tus compañeros de trabajo

Averil Leimon

Es psicóloga especialista en liderazgo y coach empresarial internacional, y utiliza la psicología positiva a diario. Es miembro fundador de la Association for Coaching.

Gladeana McMahon

Es una destacada coach en transformación y desarrollo personal, vicepresidenta y miembro vitalicio de la Association for Coaching. Ambas están en la lista de los diez coaches británicos más prestigiosos e influyentes.