

image not found or type unknown



Psicología positiva para Dummies

Averil Leimon, Gladeana McMahon

Fecha de publicación:

04/07/2017

Sello Editorial:

Para Dummies

Contacto de prensa

Nombre: Alba Ríos

Teléfono: 93 492 86 58

Email:
arioss@planeta.es

Nombre: María José Bertrán

Teléfono: 93 492 82 03

Email:
mjbertran@planeta.es

¡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.