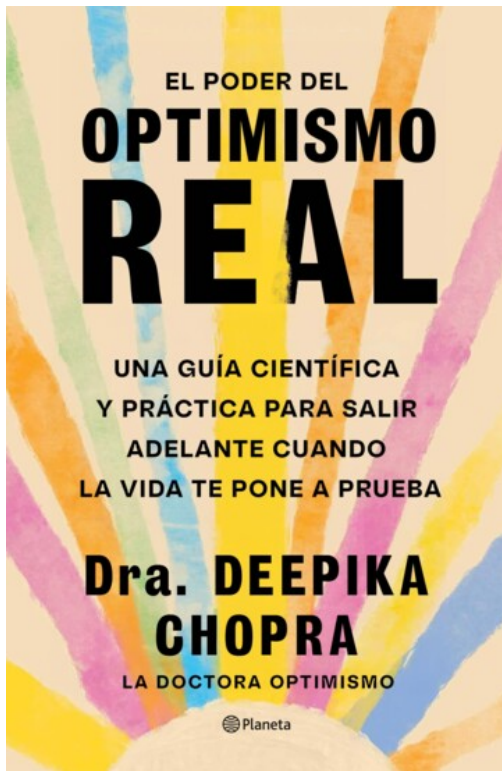




El poder del optimismo real

Deepika Chopra

El optimismo no es un rasgo de la personalidad, es una habilidad que puedes desarrollar.

El optimismo no es un rasgo de la personalidad, es una habilidad que puedes desarrollar.

El optimismo no consiste en fingir que todo va bien, sino en saber cómo seguir adelante cuando las cosas se tuercen. En este revolucionario libro, la psicóloga Deepika Chopra nos enseña a afrontar los momentos difíciles sin autoengaños ni falsas emociones. Aborda el optimismo desde una perspectiva científica: no como un rasgo innato, sino como una habilidad que podemos entrenar y una poderosa herramienta para afrontar los altibajos de la vida.

A partir del estudio y el trabajo con sus pacientes durante más de una década, la conocida en redes como Doctora Optimismo comparte su método para navegar el caos y la incertidumbre sin perdersen por el camino. Con recursos prácticos y un reto de 33 días, nos enseña a cultivar la curiosidad ante el miedo, abrirnos al dolor sin dejarnos arrastrar por él, y mantener los pies en la tierra incluso cuando el mundo se tambalea. Porque el verdadero optimismo no consiste en negar la oscuridad, sino en aprender a verla con más claridad.

Fecha de publicación:
13/01/2027

Sello Editorial:
Editorial Planeta

Contacto de prensa

Nombre: Isabel Santos

Teléfono: 91 423 03 33

Email: isantos@planeta.es

Nombre: Laura Franch

Teléfono: 91 423 03 03

Email: lfranch@planeta.es

Nombre: Laura Verdura

Teléfono: 91 423 03 03

Email: lverdura@planeta.es

Nombre: Ficción Internacional

Email: prensafictioninternacional@planeta.es

Nombre: Blanca Vidales

Email: blanca.vidales@planeta.es

Nombre: Fátima Santana

Teléfono: 91 423 03 03

Email: fsantana@planeta.es



Deepika Chopra

La **Dra. Deepika Chopra**, conocida como The Optimism Doctor®, es psicóloga, experta en visualización y fundadora de Things Are Looking Up®, una consultora que combina ciencia y bienestar. Doctora en Psicología Clínica de la Salud, realizó un doble posdoctorado en UCLA y Cedars-Sinai Medical Center, y dedicó su tesis al optimismo, la visualización positiva y el bienestar. Su trabajo integra ciencia del comportamiento, neurociencia y sabiduría ancestral para desarrollar herramientas que fomenten la resiliencia y la alegría. Colabora habitualmente con *Today* y ha ocupado las páginas de *Forbes*, *Vogue* y *Harper's Bazaar*. También ha impartido talleres para Google, Amazon y American Express.