

La fuerza del optimismo

El optimista siempre tiene un plan, el pesimista siempre tiene una excusa

Aprender a sentir y pensar en positivo es una inversión sumamente rentable para vencer en la batalla contra el pesimismo y desarrollar al máximo las posibilidades de vivir sanos y felices.

En el diálogo con el lector que constituye este libro, el psiquiatra Luis Rojas Marcos repasa la historia del pensamiento positivo; detalla los ingredientes que distinguen la disposición optimista de la pesimista; explora las fuerzas que forjan nuestro temperamento -el equipaje genético, los rasgos del carácter y los valores culturales-; identifica los venenos más dañinos para el optimismo -la indefensión crónica y la depresión-, describe estrategias de probada eficacia para fomentar una disposición optimista realista y examina la influencia del optimismo en las relaciones con otras personas, en la salud y en el trabajo. Y finaliza con un análisis de la cualidad más valiosa de nuestro optimismo: su enorme y probada utilidad a la hora de hacer frente a la adversidad en la vida. El optimismo que se describe en este libro no es un ejercicio mental o intelectual, sino una fuerza que nos ayuda a conquistar metas, a resistir la desgracia, a vencer la enfermedad, a relacionarnos con los demás. Ameno, con la sencillez expositiva que sólo es posible cuando se posee un profundo y riguroso conocimiento, Luis Rojas Marcos nos ofrece una obra mayor que nos ayuda a afrontar la vida con ilusión y esperanza.

