Optimismo y salud [Optimism and Health]

author: Luis Rojas Marcos

2026-06

Synopsis

<table><tr><th>authorï¼š</th><td>Luis Rojas Marcos</td></tr><tr><th>readByï¼š</th><td>Luis Rojas Marcos, Javier Viñas</td></tr><tr><th>inLanguageï¼š</th><td>spanish</td></tr></table>

En este nuevo libro del reconocido psiquiatra Luis Rojas Marcos, aprenderemos que sentir y pensar en positivo es una inversiÃ³n sumamente rentable para desarrollar al mÃ¡ximo las posibilidades de vivir sanos y felices. AdemÃ¡s de conocer los ingredientes que distinguen el optimismo del pesimismo, explorar las fuerzas que forjan nuestro temperamento e identificar los venenos mÃ¡s daÃ±inos, el autor describe eficaces estrategias para fomentar el positivismo al tiempo que examina la influencia del optimismo en las relaciones con otras personas, asÃ- como en la salud y el trabajo. Un texto indispensable para el momento actual. "A lo largo de los aÃ±os, tanto en mi vida personal como en el mundo de la medicina, la psiquiatrÃ-a y la salud pÃºblica, he tenido oportunidad de confirmar, en incontables ocasiones, que la forma de percibir e interpretar las situaciones que nos plantea la vida ejerce un inmenso poder sobre nuestras emociones, decisiones, conductas y juicios. "Para disfrutar de una vida saludable y completa, no basta con curar los males que nos aquejan; es igualmente importante conocer y fortificar los aspectos favorables de nuestra naturaleza, que nos ayudan a motivarnos, a superar los retos y a alcanzar nuestras metas." (Luis Rojas Marcos) Please note: This audiobook is in Spanish.

Reader's comments

comment 1:

â€”â€” ()