

Eres el arquitecto de tu destino

BERNABÉ  
TIERNO

*Optimismo vital*

MANUAL COMPLETO  
DE PSICOLOGÍA POSITIVA



,

## Optimismo vital

*Bernabé Tierno*

Download now

Read Online ➔

# Optimismo vital

*Bernabé Tierno*

## Optimismo vital Bernabé Tierno

Tras el éxito de Hoy, aquí y ahora con más de 35.000 ejemplares vendidos, Bernabé Tierno se consagra como un gran autor de psicología positiva. Aunque la herencia, la educación recibida y otras circunstancias “condicionen” la predisposición al optimismo o al pesimismo en mayor o menor medida hasta los 14 ó 15 años de la vida en que se define el carácter optimista o pesimista, también es cierto que, en el peor de los casos, cualquier ser humano dispone de un amplísimo 80 u 85% de posibilidades de determinar y construir su propio destino con su libre actitud conscientemente positiva, tal y como han defendido tantos escritores a lo largo de la historia y, actualmente, proclama Bernabé Tierno en su nueva obra desde el ámbito de la psicología positiva. En su opinión, es sólo nuestra responsabilidad que a partir de la adolescencia nos convirtamos en personas tónicas pero no tóxicas, constructivas no destructivas, pacíficas no violentas, agradables no desagradables, espirituales no materialistas, sensibles no insensibles..., felices no desgraciadas, optimistas no pesimistas, etc. Por ello, el lector de optimismo vital encontrará en este libro todas las herramientas necesarias para ser el mejor y más entusiasta constructor de su propio destino...

## Optimismo vital Details

Date : Published September 25th 2012 by Ediciones Temas de Hoy (first published 2007)

ISBN :

Author : Bernabé Tierno

Format : Kindle Edition 322 pages

Genre :

 [Download Optimismo vital ...pdf](#)

 [Read Online Optimismo vital ...pdf](#)

**Download and Read Free Online Optimismo vital Bernabé Tierno**

---

# From Reader Review Optimismo vital for online ebook

## Sonia says

Un gran libro muy recomendable para aquellos que quieran imprimir algo más de optimismo a sus vidas. Para mí, un libro de autoayuda valioso es aquel que está escrito desde el conocimiento de la materia a tratar, con profundidad e inteligencia, y que aporta algún tipo de conocimiento al lector que le ayude a mejorar su vida. Creo que este libro cumple con los requisitos. No sólo está escrito por un reputado psicólogo con muchos años de experiencia a la espalda sino que además está bien estructurado, realizando un completo análisis de la materia a tratar: cómo la psicología positiva puede ayudar a las personas a llevar una vida más feliz, en este caso, cultivando el optimismo vital.

Con este libro es posible aprender o al menos reflexionar sobre la función del optimismo en nuestra felicidad, como cultivarlo, como convertirse en una persona mejor para aquellos que le rodean, un persona tónica, persona medicina. No se trata en ningún caso de un optimismo simplón del "todo irá bien pase lo que pase" sino un optimismo activo que proviene de nuestro propio esfuerzo y que nos lleve a superar mejor las situaciones en las que no todo va bien.

Si le tengo que poner alguna pequeña pega, sería que, aunque el planteamiento de los conceptos presentes en el libro, su desarrollo y su aplicación está realizado de una forma sistemática y profunda, hecho en falta un poco de llamémoslos "trucos prácticos" para de forma más o menos sencilla, aplicar lo aprendido. De ahí, que en mi valoración haya dado cuatro y no cinco estrellas al libro.

Merece la pena la lectura, especialmente en estos tiempos de alarmismo y noticias desesperantes. Quizás es precisamente ahora cuando más necesitemos aprender a encontrar el lado positivo de la vida.

---