

## Síla pozitivního myšlení

Optimisté to mají v životě snazší. Jsou šťastnější, zdravější, pro druhé přitažlivější, schopní uskutečnit svá přání a bojovat s problémy. Někdo se jako pozitivně naladěný optimista narodí, ale stejně tak je možné se optimistickému postoji, myšlení, chování a jednání po krůčcích učit. V knize se dozvíte, jak změnit své vnímání, názory a myšlenkové stereotypy, které spouštějí série negativních reakcí, jak lze pomocí správné komunikace s ostatními i sami se sebou ovlivnit pozitivní myšlení či jak trénovat optimistický postoj a jednání. Objevte, co všechno můžete udělat, abyste se na sebe, druhé i vše kolem vás dívali jinak, pozitivněji!