

Notas de prensa

El factor de la actitud

Prolongue su vida cambiando su manera de pensar

¿Qué relación hay entre las actitudes y la longevidad? Ejercitar la actitud incrementa las ganas de vivir, mejora la salud y rejuvenece la mente.

Este libro ofrece las claves necesarias para ejercitar la actitud de forma positiva y evitar que éstas declinen a medida que transcurren los años. Las actitudes son muy importantes para la felicidad, pues miden nuestra forma de reaccionar ante el mundo: establecen la diferencia entre el placer y el dolor, la felicidad y la miseria, la buena y la mala salud.

Muchas personas piensan que sentirse bien es sólo un lujo superficial, pero la investigación científica reciente ha demostrado que en realidad es una necesidad vital para tener una buena salud y una larga vida. Los sentimientos de placer y bienestar, en realidad, son señales de satisfacción que provienen de la misma parte del cerebro que controla importantes sistemas corporales tales como el inmunológico y el cardiovascular. Cuando sus necesidades instintivas no se satisfacen estos sistemas se ven amenazados seriamente y las defensas en contra de los gérmenes, virus y células cancerosas se debilitan. En general, podemos decir que una actitud inadecuada nos hace vulnerables a las enfermedades y, en este sentido, es frecuente que los resfriados y otras afecciones surjan días después de haber sufrido un trastorno emocional.

Para ello, el autor de esta obra propone un método para ejercitar la actitud. Se trata de un proceso sencillo que puede realizarse durante toda la vida, una vez establecidos los procedimientos correctos. Este libro está dirigido a personas de 35 a 50 años, cuyos hábitos mentales aún pueden cambiar. Les enseña a tomar el control de muchos aspectos de su proceso de envejecimiento comprendiendo básicamente cómo se desarrollan las actitudes y por qué tienden a declinar con tanta facilidad. En definitiva, la actitud que tomemos ante una determinada circunstancia condicionará, en gran medida, el resultado propiciando que pasemos de un extremo negativo a uno positivo.

A menudo, conforme las personas envejecen, su capacidad para sentir placer va disminuyendo (dejan de hacer actividades que les gustan) propiciando que el sistema inmunológico se debilite y, en consecuencia, haya mala salud y se produzca una muerte prematura (declive de la actitud). Por eso es tan importante cambiar nuestra perspectiva de la vida y admitir que podemos desarrollar actitudes que nos conduzcan a la salud y a la alegría en su máxima expresión. Podemos aprender a disfrutar del trabajo, a tener la fuerza de voluntad necesaria para seguir haciendo todas aquellas cosas con las que siempre hemos disfrutado... y que son tan necesarias para que la sensación de placer y bienestar se instalen en nuestras vidas.

El libro incluye pruebas prácticas que nos ayudan a valorar nuestras actitudes y a superar fobias además de numerosas técnicas destinadas a cambiar la actitud y a hacernos más felices.

