

TRI0065

EL FACTOR DE LA ACTITUD

Prolongue su vida cambiando su manera de pensar

BLAKESLEE, THOMAS R.

PVP: 16,50 €

ISBN: 8466541683

Fecha edición: Sevilla, enero de 2005

254 págs.

Reseña:

¿Qué relación hay entre las actitudes y la longevidad? Ejercitar la actitud incrementa las ganas de vivir, mejora la salud y rejuvenece la mente. Las personas que lean este libro y sigan sus recomendaciones vivirán más que quiénes no lo hagan, pues las actitudes miden nuestra forma de reaccionar ante el mundo y establecen la diferencia entre el placer y el dolor, la felicidad y la miseria, la buena y la mala salud. Ejercitar la actitud es un proceso sencillo que puede realizarse durante toda la vida, una vez establecidos los métodos correctos. Este libro está dirigido a las personas de 35 a 50 años, cuyos hábitos mentales aún pueden cambiar. Usted puede aprender a tomar el control de muchos aspectos de su propio proceso de envejecimiento comprendiendo básicamente cómo se desarrollan las actitudes y por qué tienden a declinar con facilidad. En definitiva, la actitud que tome ante una determinada circunstancia condicionará en gran medida el resultado, propiciando que pase de un extremo negativo a uno positivo.