



Jessica J., Lockhart

ha vivido en Estados Unidos, España, Francia, Polonia, Rusia y Suiza, y tiene dos hijos. Ejerció durante dos décadas como intérprete de alto nivel. A causa de dos accidentes de tráfico, padeció siete años de dolores muy intensos. Cuando se dio cuenta de que la dominaban la tristeza y la desazón, empezó a investigar cómo recuperar la salud y la ilusión. Creó así el coaching en optimismo, un método que se enmarca en una nueva disciplina, la humanología, cuyo objetivo es brindar a las personas herramientas para que descubran qué significa para ellas la felicidad y cómo alcanzarla. Es coach acreditada por la ACCPH, Coach ACC multilingüe por la ICF y certificada en PNL. Organiza cursos y talleres tanto para público general como para coaches y empresas.

El optimista que hay en ti

Autor: Jessica J., Lockhart

Ilustrador: Verónica, Grech

Koan

ISBN: 978-84-949134-0-2 / Rústica / 208pp | 140 x 210 cm

Precio: \$ 30.500,00

¿Sabías que todos somos optimistas? El optimismo está escrito en nuestros genes. Sin embargo, podemos no desarrollarlo o perderlo, y en consecuencia sentirnos tristes, sin vitalidad, atrapados en la insatisfacción y el desaliento. Eso le ocurrió a Jessica J. Lockhart: duras experiencias minaron su empuje y su entusiasmo. Comprendió que había perdido el antiguo eje de su personalidad: el optimismo. Sólo recuperándolo podría volver a ser ella misma. Y lo logró. En este libro descubrirás qué es el auténtico optimismo y cómo potenciarlo. A pesar del tópico, los optimistas no creen ciegamente que todo saldrá bien; tampoco minimizan o niegan los problemas, sino que los afrontan con entereza y valentía. Son personas creativas, audaces, perseverantes e incluso más felices, sanas y longevas.

¿Sabías que todos somos optimistas? El optimismo está escrito en nuestros genes. Sin embargo, podemos no desarrollarlo o perderlo, y en consecuencia sentirnos tristes, sin vitalidad, atrapados en la insatisfacción y el desaliento.