

# actitud positiva para perezosas

gestión de las emociones • autoestima • organización • bienestar

¡30 DÍAS PARA VER LA VIDA DE COLOR DE ROSA!



OLIVIA TOJA Y SOLEDAD BRAVI

A la venta el 2 de septiembre de 2014



## ***Actitud positiva para perezosas***

**¡30 días para ver la vida de color de rosa!**

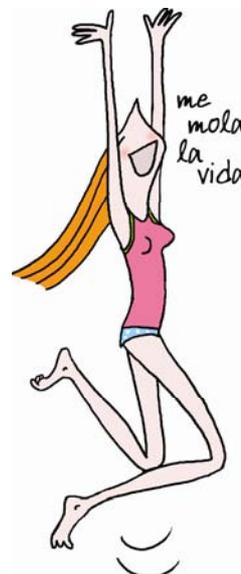
Gestión de las emociones • Autoestima • Organización • Bienestar

*Olivia Toja y Soledad Bravi*

- **Un libro práctico y divertido para aprender a mejorar nuestra propia imagen, confiar más en nuestras capacidades, conocer nuestros límites, evaluar las emociones, vivir la vida a través de un cristal rosa y disfrutar con todo...**
- **Con un formato de cuaderno ilustrado que nos ayudará a seguir, paso a paso, este original programa para convertirnos en los reyes del “buen rollo”, con consejos, trucos y un plan día a día.**
- **Uno de los primeros libros de la nueva colección “Para perezosas”, guías para mujeres modernas que siempre tienen muchos planes... ¡pero muy poco tiempo para llevarlos a cabo! Libros repletos de consejos, trucos y ejercicios prácticos para ayudarles a conseguir todo lo que se propongan.**

¿Te has ganado el apodo de pitufo gruñón? ¿Eres de las personas que tienden a ver el vaso medio vacío? ¿Tienes más días malos que buenos? ¡No te preocupes: te faltan sólo 30 días para convertirte en una persona optimista y vital!. Olivia Toja nos propone una guía para ser alegre y salerosa, irradiar ilusión y entusiasmo en solo cuatro semanas. Repleto de consejos, trucos y ejercicios prácticos, el nuevo libro de la colección “Para Perezosas” nos ayuda a superar las tensiones del día a día con tanta serenidad como si acabaras de salir de un monasterio budista y a tener una sonrisa tan radiante como la de Julia Roberts.

Esta es una guía alegre y llena de color que nos acompaña en el camino hacia la felicidad, siempre con buen humor y mensajes positivos. El programa de treinta días de Olivia Toja nos propone aprender a mejorar la imagen que



tenemos de nosotros mismos, confiar más en nuestras capacidades, conocer nuestros límites, cultivar nuestras emociones, vivir la vida a través de un cristal rosa y a disfrutar con todo...

### ALGUNOS DE LOS PASOS QUE HAY QUE DAR:

- **Preparar el terreno** con una buena alimentación y un cuerpo en forma
- **Potenciar la autoestima** para quererse a una misma y a los demás
- **Aprender a decir que no**, a organizarse y... ¡disfrutar!
- **Sacar partido de las emociones**, poner límites y soportar la presión sin alterarse
- **Aprender a ser optimista**, a superar los fracasos, a no culpabilizarse... o sea, ¡a vivir con un enfoque positivo!
- **Hacer la vida más interesante**, liberar la creatividad, soñar... ¡sentir la belleza de la vida!

Cada uno de los capítulos incluye consejos, tests para evaluar nuestra actitud, frases del día, *check lists* para evaluarnos y claves para entendernos a nosotros mismos.

### ÍNDICE

- Día 1. Balance de mi nivel de bienestar
- Día 2. Preparación del terreno: alimentación para una “moral de acero”
- Día 3. La cabeza y las piernas... ¡el bienestar también depende del cuerpo!
- Día 4. Un entorno propicio al bienestar
- Día 5. Organización del tiempo
- Día 6. Autoestima: dejar de infravalorarse
- Día 7. Autoestima: tomar conciencia de la propia valía
- Día 8. Autoestima: aceptar los propios defectos
- Día 9. Autoestima: ¡Soy la mejor!
- Día 10. Comprender las propias emociones
- Día 11. Sacar partido de las emociones
- Día 12. Autoafirmarse
- Día 13. ¡Atreverse a decir que no!
- Día 14. Perfeccionismo: ¡parar de subir el listón!
- Día 15. Me gusto así (1ª parte)
- Día 16. Parar de culpabilizarse
- Día 17. Dominar la rabia
- Día 18. Relajarse
- Día 19. Aprender a ser optimista
- Día 20. Hablar y «ver» en positivo
- Día 21. Mantener un enfoque positivo
- Día 22. Basta de dejar las cosas para mañana
- Día 23. Superar los fracasos
- Día 24. Amar a los demás
- Día 25. Mejorar la relación de pareja
- Día 26. Mejorar la vida familiar
- Día 27. Disfrutar de la vida



Día 28. ¡Soñar!

Día 29. ¡Liberar la creatividad!

Día 30. Me gusto así (2ª parte)

### ALGUNAS CLAVES PARA TENER UNA ACTITUD POSITIVA

#### Preparación del terreno: alimentación para una “moral de acero”

Comer bien no es solo beneficioso para el cuerpo sino también para la cabeza: el cerebro necesita ciertos nutrientes esenciales para funcionar a pleno rendimiento y para producir las “encimas de la felicidad”(los neurotransmisores: encimas del cerebro que permiten la comunicación entre neuronas); y además, comer con placer nos pone de buen humor.

#### Dejar de culpabilizarse

“¿Qué he hecho para merecer esto?” Esa es la pregunta que tiendes a plantearte cada vez que te cae un marrón encima o que alguien te hace un comentario desagradable. Siempre estás convencida de tener una parte de responsabilidad cuando se complica una situación. ¡Basta de pensar así! ¡No te corresponde a ti cargar con todas las culpas del mundo!

¿Sabías que las niñas se culpabilizan ¡y los niños...no!? Un estudio muestra que el sentimiento de culpabilidad está más desarrollado en la mujer (especialmente entre los veinticinco y los treinta y tres años). El motivo de ello radica, al parecer, en que el cerebro femenino se centra más en la empatía, en tanto que el del hombre está principalmente dedicado a la construcción y la comprensión, de manera que los hombres sienten una mayor libertad para tomar decisiones de cariz egoísta. Venga, chicas, por una vez. ¡dejemos aflorar al hombre que llevamos dentro!

#### Autoestima: dejar de infravalorarse

Diciendo a todo el mundo que eres un desastre no darás una buena imagen de ti, ni llamarás la atención, ni atraerás el amor. Además, impregnar el cerebro de ese tipo de imágenes negativas puede resultar muy dañino. Para afirmarse, mejor no cortarse las alas uno mismo. Continuamente estamos evaluando lo que hacemos y lo que somos (somos muy críticos con los demás y ya ni hablemos con nosotros mismos...). Aunque fluctuante, el resultado reposa siempre en los fundamentos de la autoestima:

- quererse a uno mismo es algo indispensable (quien sienta indiferencia por sí mismo o se desprecie, no irá muy lejos),
- confiar en uno mismo,
- reconocerse cualidades, valores... lo cual permite ser respetado por los demás.

#### La autoestima sirve para:

- Para aspirar a lo mejor para uno mismo y poner los medios para avanzar... El hecho de creerte merecedor de algo te conduce hacia ello.
- Para que te respeten los demás: quien tiene una mala imagen de sí, acepta que lo rebajen y lo traten mal.
- Para sentirse a gusto con uno mismo y confiar en las propias opiniones, lo cual constituye la base de toda relación satisfactoria con los otros.





