



#### 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

Koan

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

Precio: \$ 14.500,00

¿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. Tras una intensa investigación, creó un método tan eficaz que decidió compartirlo con el mayor número de personas posible. Así nació este libro. En él 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. El camino hacia una vida plena tiene como punto de partida el optimismo. Y su semilla está en nuestro interior: basta con regarla y cuidarla para que crezca y nos haga crecer. Entre otros recursos, en este libro encontrarás: ? Un test para medir tu optimismo. ? El árbol de la felicidad, un ejercicio para detectar tus carencias y cómo satisfacerlas. ? Herramientas para mejorar el optimismo a corto y a largo plazo. ? Un diario de preguntas inspiradoras que te ayudarán a ver todo lo bueno que hay en ti.

¿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.