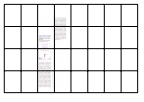
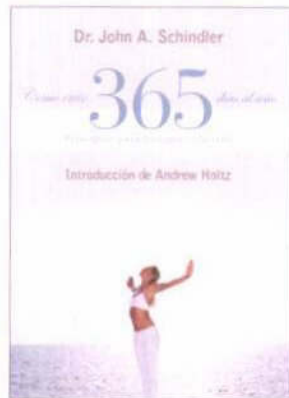


<p>PSYCHOLOGIES España</p> <p>Nacional Femenina</p> <p>Mensual</p>	<p>Tirada: 300.000</p> <p>Difusión: 300.000</p> <p>Audiencia: 1.050.000</p>	<p>Sección: -</p> <p>Espacio (Cm_2): 113</p> <p>Ocupación (%): 18%</p> <p>Valor (Ptas.): 275.838</p> <p>Valor (Euros): 1.657,82</p> <p>Página: 180</p>	
	<p>01/05/2005</p>	<p>Imagen: Si</p>	

VIVIR PLENAMENTE

CÓMO VIVIR 365 DÍAS AL AÑO

JOHN A. SCHINDLER. URANO.
288 PÁGINAS. 12,50 €.



El subtítulo de este libro, "Principios para enriquecer la vida", es el que explica el alcance de su propuesta. Para llegar a ello, el doctor Schindler parte de una teoría que lleva tiempo desarrollando y dando a conocer: la mayoría de nuestros malestares se deben a las enfermedades inducidas emocionalmente. De hecho, según el autor, cuando alimentamos pensamientos negativos de modo recurrente, nuestro sistema nervioso se ve afectado y éste acaba convenciendo al cuerpo de que se siente mal. Esta conexión se explica en la primera parte del libro, mientras

que la segunda se dedica a la curación de las enfermedades inducidas emocionalmente. Para ello, se proponen los 12 principios que enriquecerán nuestra vida y nos acercarán a una vida más saludable. Entre esas claves: vivir con sencillez, no obsesionarse con la salud, disfrutar del trabajo y tener aficiones, aprender a contentarse con lo que la vida nos trae, querer a la gente con la que nos relacionamos, encarar la adversidad y los problemas con decisión y no permitir que las situaciones irritantes nos estropeen el día.