
ÍNDICE

- Introducción* 5
¡Arranquemos! 7
- 1 Optimismo: ¿para qué es? ¿para qué sirve? 11
 - 2 El optimismo debe ser inteligente 13
 - 3 Las 7 mentiras del pesimismo 35
 - 4 Otras distorsiones importantes de la mente
que te crean problemas 99
 - 5 Herramienta clave para conquistar el optimismo 111