

Martin E. P. Seligman

Imparare l'ottimismo

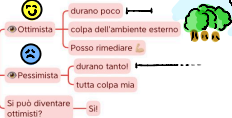


Come cambiare la vita
cambiando il pensiero

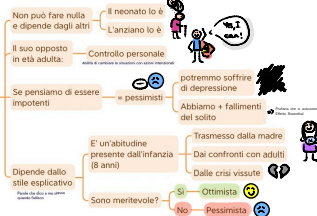
 GIUNTI

Imparare L'Ottimismo - Seligman -

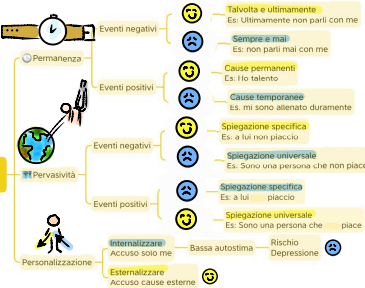
Guardare le circostanze negative



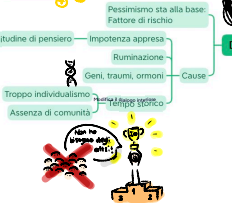
Impotenza



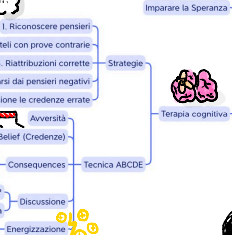
Dimensioni dell'Impotenza



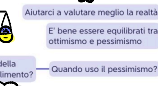
Depressione



Rimedio



Ruolo del pessimismo



Qual'è il costo della possibilità di fallimento?

Sii pessimista - Alto
Sii ottimista - Basso

Qual'è il costo della possibilità di fallimento?

Sii pessimista - Alto
Sii ottimista - Basso

Qual'è il costo della possibilità di fallimento?

Sii pessimista - Alto
Sii ottimista - Basso

Qual'è il costo della possibilità di fallimento?

Sii pessimista - Alto
Sii ottimista - Basso

Qual'è il costo della possibilità di fallimento?

Sii pessimista - Alto
Sii ottimista - Basso

Qual'è il costo della possibilità di fallimento?

Sii pessimista - Alto
Sii ottimista - Basso

Qual'è il costo della possibilità di fallimento?

Sii pessimista - Alto
Sii ottimista - Basso