

## **Der Glücksfaktor: Warum Optimisten länger leben**

Seligmann, Martin; Bastei Lübbe Verlag

ISBN-10: 3404605489

ISBN-13: 978-3404605484

Positive Psychologie: Das Leben ist zu kurz, um unglücklich zu sein! Das uralte Bedürfnis, glücklich zu leben, bewegt jeden Menschen. Ist Glück Veranlagung, Zufall? Nein! Jeder Mensch trägt den Keim zum Glück in sich. Diesen Schatz muss er nur ans Licht heben. Dieses Buch, wunderbar leicht geschrieben, ist ein überaus praktischer und anschaulicher Ratgeber. Der Autor begleitet den Leser mit zahlreichen Tests zur Selbstprüfung, um die eigenen Stärken zu erkennen und zu entwickeln. Und er ergänzt seine Erläuterungen mit vielen Beispielen aus seiner therapeutischen Praxis. So können Eltern mithilfe dieser Techniken bereits ihren Kindern im Babyalter ein positives Lebensgefühl vermitteln. Ein bereicherndes, wertvolles Buch, das echte Lebenshilfe bietet.