



El Poder del Pensamiento Positivo

Por Norman Vincent Peale

En *El poder del Pensamiento Positivo*:

1. *Descubrirás la importancia de confiar en ti mismo.*
2. *Entenderás cómo controlar tus pensamientos, actitud y emociones para alcanzar una vida plena.*
3. *Aprenderás a disfrutar de las pequeñas cosas y a vivir con sencillez.*

El poder del Pensamiento Positivo

Vivimos tiempos acelerados. El mundo se mueve tan rápido que seguirle el ritmo es complicado. Parece que no hay tiempo para la calma y el estrés forma parte de nuestro día a día. Nos sentimos abrumados por nuestros problemas, no sabemos cómo hacerles frente y acabamos hundidos en emociones que no sabemos gestionar.

Pero ¿y si hubiese una forma de evitar que nuestros problemas nos superen? No hay motivo para sentirnos derrotados por todo lo que nos pasa. Una vida plena y feliz es posible si ponemos en práctica el poder del pensamiento positivo.

El poder del Pensamiento positivo revela las sencillas técnicas que recomienda el pastor Norman Vincent Peale para mejorar nuestro bienestar físico, emocional, mental y espiritual. Peale ha logrado inspirar a millones de personas mediante una combinación de la psicología del inconsciente, la ciencia médica, la fe en la vida y la práctica espiritual y religiosa.

El autor revela que lo que más nos complica la vida es la falta de fe en nosotros mismos y nuestras constantes preocupaciones. Peale nos enseña que el pensamiento positivo nos permite tomar el control de nuestros pensamientos y emociones y recuperar el equilibrio y la armonía.



Para vivir una vida plena, Peale nos acompaña en un proceso de autodescubrimiento, en el que aprenderemos cómo cultivar nuestro cuerpo y mente para mejorar nuestro bienestar y ganar confianza en nosotros mismos.

Peale nos invita a aprender de los niños, a explorar lo desconocido y a no dejarnos aprisionar por normas autoimpuestas. Debemos dejar a un lado la autocompasión y la melancolía y decidir que queremos ser felices. Tener una buena actitud es fundamental.

El pensamiento es mucho más poderoso de lo que creemos. Nuestra manera de actuar ante las dificultades está determinada por nuestra actitud mental. La percepción que tenemos de los obstáculos determina cómo los afrontamos, de modo que es fundamental mantener una actitud positiva. Para lograrlo, Peale nos ofrece consejos y recomendaciones prácticas que nos ayudarán a potenciar nuestra confianza, optimismo y voluntad.

El Poder del Pensamiento Positivo es un bestseller pionero del empoderamiento. Publicado en 1952, ha vendido 5 millones de copias y ha sido traducido a 41 idiomas.

Biografía de Norman Vincent Peale

Norman Vincent Peale nació en Bowesville, Ohio, en 1898, en el seno de una familia metodista. Se graduó en la *Ohio Wesleyan University* en 1920. En 1922, fue ordenado ministro metodista, y continuó sus estudios en la *Boston University*, donde se graduó en teología sagrada y recibió su máster en ética social. Durante los años siguientes, ejerció como ministro y pastor en distintas congregaciones. Peale abandonó el metodismo y se unió a la Iglesia Reformada de América en 1932. Durante su etapa como pastor de la de la Marble Collegiate Church de Nueva York, la audiencia de feligreses en la misa de los domingos pasó de 300 a 3000. En 1998, la iglesia erigió una estatua en honor al centenario de su nacimiento.



En 1935, Peale empezó a locutar el programa de radio *The Art of Living*, que continuaría durante 54 años. En 1940, publicó el libro *La fe es la respuesta: Un pastor y un psiquiatra hablan de nuestros problemas*, redactado conjuntamente con el psicoanalista y psiquiatra Smiley Blanton, con quien fundaría la Fundación de religión y psiquiatría en 1951. En 1945 cofundó la revista de debate abierta *Guideposts* junto con su esposa Ruth Stafford Peale. La revista llegó a tener más de 3 millones de suscriptores y llegó a ser la 13ª más comprada del país, mientras que sus sermones eran leídos por 750.000 personas cada mes.

Peale fue cofundador de *The Horatio Alger Association*, *Peale Center* y *the Positive Thinking Foundation*.

En 1964 fue publicada la película *One Man's Way*, basada en su vida, y en 1984, Peale fue premiado con la Medalla presidencial de la Libertad en 1984 por Ronald Reagan, por su contribución a la teología.

A lo largo de su carrera escribió otros 46 libros, incluyendo *Un pensamiento positivo para cada día*, *Cultive su felicidad*, y *Entusiasmo, la fuerza que hace la diferencia*.