

# Índice

Introducción .....	7
1. Sé optimista .....	13
2. Piensa en positivo .....	19
3. Consolida lo bueno que tienes .....	27
4. Vive la fe desde una clave positiva .....	35
5. Sé empático .....	43
6. Escucha activamente .....	49
7. Practica la resiliencia .....	57
8. Ámate a ti mismo .....	65
9. Da caricias psicológicas .....	71
10. Perdona .....	81