

---

# Contenido

<i>Prólogo: El legado</i>	IX
<i>Primera parte: Argumentos a favor del pensamiento positivo</i>	1
1 Argumentos a favor del pensamiento positivo	3
2 El significado del pensamiento positivo	17
<i>Segunda parte: De pensamientos destructivos a metas positivas</i>	33
3 Cómo funciona la mente	35
4 Entender el origen de los pensamientos negativos	44
5 Establecer metas laborales positivas, afirmar y visualizar	61
<i>Tercera parte: El poder que brinda energía</i>	77
6 Los diez rasgos de un pensador positivo	79
7 El poder de centrar	101
8 El poder de animar	132
9 El poder de impulsar	156

<i>10 El poder de esperar</i>	185
<i>Recurso: La hoja de ejercicios de los desafíos profesionales</i>	213
<i>Agradecimientos</i>	219