

Kehitä ajattelusi: murra negatiivinen vinouma

Lähteet & kirjavinkit:

Martin Seligman: Authentic Happiness

Martin Seligman: Learned Optimism

Karen Reivich: The Resilience Factor: 7 Keys to Finding Your Inner Strength and Overcoming Life's Hurdles

Baumaister, Finkenaur & Vohs (2001) Bad is stronger than good