

---

## Pensare positivo

**Autore:** Elena Cardinali

**Fonte:** Città Nuova editrice

**Nella “Giornata internazionale della felicità”, vi proponiamo la lettura del libro di Pasquale Ionata, “Il cielo nella mente. La vita secondo la psicologia positiva”, edito da Città Nuova. Una nuova psicologia capace di promuovere uno sguardo ottimistico verso la vita, di valorizzare le forze umane positive, affinché “una piccola porzione di cielo entri e rimanga il più possibile nella mente”.**

Una psicologia capace di promuovere un approccio ottimistico verso la vita, di valorizzare le forze umane positive, affinché “una piccola porzione di cielo entri e rimanga il più possibile nella mente”: è quanto propone nel libro [\*\*\*Il cielo nella mente. la vita secondo la psicologia positiva\*\*\*](#) Pasquale Ionata. Punti di riferimento fondamentali sono stati per l'Autore: Martin Seligman, professore presso l'Università della Pennsylvania, già presidente della più grande associazione di psicologi del mondo, l'A.P.A. (American Psychological Association) e Chiara Lubich, laureata h.c. in psicologia all'Università di Malta e fondatrice del Movimento dei Focolari. Seligman in un ambito più strettamente scientifico, Lubich in un contesto più mistico, infatti, sono accomunati da una prospettiva positiva sull'uomo, che è oggi all'origine di una profonda innovazione nel campo della psicologia; un nuovo indirizzo psicologico che conduce l'uomo ad una vita sana a livello mentale e ricca di significato da un punto di vista relazionale con gli altri e con se stessi.