59

Segundos

Pense um Pouco, Mude Muito

Richard Wiseman

autor de *O fator sorte*
e Esquisitologia

BestSeller

Resumo de 59 Segundos

Quando se quer melhorar um aspecto importante da vida. a indústria da auto-ajuda recomenda um exercício bastante simples: imaginar-se renovado. com as devidas mudanças realizadas. Essa prática tem sido recomendada há anos.

Hoje em dia um vasto corpo de pesquisa revela que tais exercícios não são eficazes. É verdade que pedir que alguém imagine seu eu perfeito pode fazer com que essa pessoa se sinta bem.

Mas dedicar-se a esse tipo de escapismo mental também pode ter o efeito colateral de deixar o indivíduo despreparado para lidar com as dificuldades que se acumulam na estrada para o sucesso.

Isso aumenta as chances de vacilar ao primeiro obstáculo. em vez de persistir diante do fracasso. A indústria da autoajuda divulga lições que. no fim das contas. destroem a motivação e a criatividade.

A partir dessa constatação. o professor de Psicologia Richard Wiseman reuniu em 59 segundos diversas recomendações. retiradas das mais recentes pesquisas científicas. que transformarão a vida em menos de um minuto.

Do humor à memória. da persuasão à procrastinação. passando pelos delicados problemas nos relacionamentos. Wiseman resume de maneira didática as pesquisas sobre a ciência da mudança rápida. mostrando como estranhos hábitos - como colocar um palito entre os dentes ou levar a foto de um bebê na carteira - podem trazer resultados inesperadamente positivos.

Nessa reinvenção dos mitos da vida moderna. o guru da Esquisitologia traz técnicas inovadoras e peculiares que serão facilmente incorporadas ao dia a dia e ajudarão a alcançar objetivos e ambições em questão de segundos - e não de meses.

São pequenos insights que ajudam a cultivar a capacidade de decidir. a

criatividade e. consequentemente. a felicidade.

Acesse aqui a versão completa deste livro