

Álex Rovira

autor de *A Boa Sorte*

A BOA VIDA

*A arte de pensar positivo, cultivar a alegria
e encontrar a felicidade nas pequenas coisas*



SEXTANTE

Resumo de A Boa Vida

O que é a vida? Desde o começo dos tempos, filósofos, cientistas, poetas e escritores vêm tentando defini-la. Em Boa Vida, Álex Rovira amplia essa questão, nos fazendo refletir sobre a qualidade de nossa existência e demonstrando que cada um de nós carrega em si a chave para a própria felicidade.

O autor nos revela que o caminho para uma boa vida deve ser construído a partir de elementos fundamentais, como amor, responsabilidade, humildade, gratidão, bondade, prazer e ternura. Ele nos chama a atenção para o fato de que essa trilha não é individual: para alcançar a plenitude precisamos que aqueles que estão à nossa volta também sejam felizes.

Embora ao longo dessa jornada sejamos constantemente testados, devemos nos manter firmes em nossos propósitos, seguindo sempre o ritmo de nossos corações. Se o pessimismo e o desânimo vierem interromper nossos passos nessa trajetória, caberá a nós recuperar o otimismo, a sinceridade, a perseverança.

Com uma narrativa inspiradora, Rovira nos mostra a importância de confiar, de tomar decisões, de valorizar e desfrutar o que temos, demonstrando que a realização de nossos sonhos se esconde nos pequenos detalhes do nosso dia a dia.

Suas palavras nos incentivam a perseguir nossos ideais, evidenciando que o caminho se trilha com “os pés no chão e o olhar voltado para as estrelas”.

[Acesse aqui a versão completa deste livro](#)