



MATTHIEU RICARD

A revolução  
do altruísmo



Palas Athena

## Resumo de A Revolução do Altruísmo

Obra tecida por encontros inovadores, integrando ciências e tradições contemplativas, revelações de pesquisas e especialidades na psicologia, biologia evolutiva, filosofia, economia e neurociências, onde o rigor científico e a experiência do autor abrem novas perspectivas – realistas e otimistas – sobre a natureza humana, o amor altruísta e a compaixão, o senso de responsabilidade e boa vontade para com nossos semelhantes e os animais. Passo a passo, demonstra como nossas sociedades tendem a encarar as emoções – que geram mal-estar, ódio, raiva, inveja, ciúme – e de que forma treinar a mente para superá-las.

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