

ALLAN PERCY

autor de *Nietzsche para estressados*

AS VANTAGENS DE SER OTIMISTA

{ Um kit de sobrevivência para tempos difíceis }



SEXTANTE

Resumo de As Vantagens De Ser Otimista

Quando enfrentamos um problema, o otimismo nos ajuda a manter a serenidade e a perspectiva. Por pior que seja a situação, temos a certeza de que sairemos dela fortalecidos. Ser otimista não nos faz ter uma vida perfeita, mas nos permite evitar a amargura e a negatividade que costumam envenenar nosso coração nos momentos de crise.

O objetivo deste livro é mostrar como podemos estimular os pensamentos positivos e encarar a vida com mais leveza e tranquilidade. Para isso, Allan Percy nos oferece um “kit de sobrevivência” que contém os seguintes itens: Doze estratégias rápidas para lubrificar as engrenagens da positividade.

Ensinaamentos e aforismos de grandes pensadores para nos ajudar a ver o lado bom da vida. Uma mudança de perspectiva para transformar os pensamentos negativos em positivos. Doze histórias inspiradoras de pessoas que conquistaram seus objetivos, mesmo quando tudo parecia indicar que iriam fracassar.

Uma breve visão científica de três amigos do otimismo: a cozinha energética, as endorfinas e o hipérico (ou erva-de-são-joão). Essas ferramentas nos permitem escolher o estado de espírito com que queremos viver.

Se optarmos pelo otimismo, continuaremos tendo dias bons e dias ruins, mas seremos capazes de superar os obstáculos sem desanimar. Essa é uma das maiores vantagens de ser otimista.

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