

Yves-Alexandre Thalmann
Ilustrações de Jean Augagneur

CADERNO DE EXERCÍCIOS DE GRATIDÃO



 EDITORA
VOZES

Resumo de Caderno de Exercícios de Gratidão

A gratidão é, junto com a generosidade, um dos mais poderosos intensificadores da felicidade. Esta é a conclusão da psicologia positiva, também conhecida como ciência da felicidade. Por que dizer “obrigado” tem tanto impacto?

Por que tal atitude faz tão bem? Você descobrirá a resposta com este caderno de exercícios, que sugere uma multiplicidade de atividades concretas para desenvolver o seu espírito de gratidão.

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