

Como desenvolver saúde emocional

Oliver James



**THE
SCHOOL
OF LIFE**



Resumo de Como Desenvolver Saúde Emocional

Felicidade é um termo complexo que carrega um significado diferente para cada pessoa. Para alguns, pode significar satisfação; para outros, um momento de alegria. Mais do que incentivar a busca pela felicidade, Oliver James encoraja as pessoas a cultivarem saúde emocional.

Destacando os cinco principais elementos da saúde emocional — percepção, noção do self, relacionamentos fluidos, autenticidade e entusiasmo com a vida —, ele apresenta estratégias para otimizar cada um deles e assim construir uma vida mais gratificante.

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