

HUGH PRATHER

Autor de *Não leve a vida tão a sério*,
400.000 livros vendidos no Brasil



Como ser feliz apesar de tudo



*Rompendo com velhos
hábitos que nos impedem
de aproveitar a vida*



Resumo de Como Ser Feliz Apesar de Tudo - Coleção Autoestima

Seja um pouco divertido, um pouco descontraído, um pouco menos armado. Olhe com bondade para o mundo - ele é um filme dos Irmãos Marx em que nada dá certo.

Então, tire os sapatos, recoste-se e aproveite o absurdo disso tudo. Volte a ser criança. A felicidade não requer nada mais do que isso." - Hugh Prather "Ah, que dia lindo!

Hoje tudo vai andar do meu jeito", pensamos, felizes, ao acordar. Mas essa sensação maravilhosa logo se transforma em frustração quando as coisas não saem como esperávamos: o leite entorna, o cabelo não fica como queríamos, brigamos com o companheiro e ainda ficamos presos no engarrafamento.

Será que é possível ser feliz apesar de tudo? Na verdade, esse é o único jeito, como nos mostra Hugh Prather, com clareza e bom humor. O mundo não é perfeito - e nunca será.

Não existe a menor chance de acabarmos com todas as coisas que nos incomodam. Então, de que adianta reclamar de tudo? Lançando mão de histórias reais e do conhecimento que adquiriu em 30 anos de trabalho de aconselhamento, Prather nos faz rever a maneira como encaramos a vida e nos dá ferramentas para romper com os padrões que nos impedem de aproveitar o aqui e agora.

A felicidade não exige pré-requisitos nem depende de fatores externos. É um estado da mente e, se não oferecermos resistência, encontrará um meio de transbordar de nossos corações e preencher nossos dias.

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