"Um lembrete oportuno de que nossas atitudes e ações são capazes de exercer forte influência sobre nossa felicidade."

Mark Williamson, diretor do movimento *Action for Happiness* (Ação em Prol da Felicidade)

Como Ser Feliz

Maneiras simples de desenvolver confiança e resiliência para se tornar um indivíduo mais feliz e saudável

Liggy Webb

DVS EDITORA

Resumo de Como Ser Feliz. Maneiras Simples de Desenvolver Confiança e Resiliência

O Livro apresenta mudanças de comportamento que levam à felicidade.“Exploradora da felicidade”, autora ensina como superar momentos negativos e a construir uma vida melhor.No livro Como ser feliz – Maneiras simples de desenvolver confiança e resiliência para se tornar uma pessoa mais feliz e saudável, lançamento da DVS Editora, a autora e especialista em competências comportamentais Liggy Webb é categórica ao afirmar: “Cada um de nós tem a capacidade de ser feliz”.

A obra assume o desafio de oferecer o leitor a possibilidade de criar estratégias que levem à felicidade.A leitura de Como Ser Feliz conduz por um caminho que permite o controle de situações adversas e, ao mesmo tempo, prepara para enfrentá-las.

Ou seja, o que Liggy Webb faz é oferecer um conteúdo que torne mais fácil lidar com os momentos de crise – inevitáveis tanto na vida pessoal quanto profissional, possibilitando progredir nas duas esferas.

Para isso, o livro mostra como:- Construir sua autoconfiança para extrair o máximo de quem você é.- Estar aberto para aprender coisas novas, para se tornar mais eficiente e criativo.- Desenvolver uma atitude de gratidão para apreciar mais a vida.- Encorajar e sustentar relacionamentos positivos.- Estimular atitudes saudáveis e adequar-se à vida.- Construir sua resiliência e força emocional para conseguir lidar com o estresse e administrar mudanças.A questão da resiliência, aliás, é destacada pela autora em diversos momentos do livro.

Trata-se da capacidade humana de se recuperar das inevitáveis adversidades da vida. Essa atitude, segundo Webb, é extremamente positiva e necessária para que se alcance a felicidade.No entanto, o primeiro passo é tomar a decisão – e colocar isso na prática – de realmente ser feliz.

A partir daí, o livro mostra como alcançar esse objetivo que, além dos benefícios individuais, irá inspirar a todos ao seu redor.“A felicidade é contagiosa, portanto, se realmente trabalharmos no sentido de nos tornarmos mais felizes, nos colocaremos em uma posição bem mais confortável para ajudar outros indivíduos a também se transformarem em pessoas mais felizes” – escreve a autora.

Acesse aqui a versão completa deste livro