



**RUY MARRA**

decolando  
para a **felicidade**

supere os medos,  
encontre o equilíbrio  
e viva melhor

*Rocco*

## Resumo de Decolando Para a Felicidade

Bernard é um executivo muito bem-sucedido. Carimbou o passaporte logo depois de concluir o Ensino Médio para fazer um intercâmbio nos Estados Unidos, e por lá ficou depois de concluir o curso de direito de Harvard.

Desde então, seguiu uma rotina que prezava somente o trabalho: "qualquer ação, pensamento ou respiração fora do 'to do list'" eram ignorados. Essa dedicação profissional lhe rendeu o cargo de vice-presidente de uma grande empresa de telecomunicações norte-americana, além de uma rotina de trabalho entremeada por cobrança e muito estresse.

Mal sabia ele que um convite para reencontrar sua turma da escola mudaria sua vida e o salvaria de um infarto. Este é o ponto de partida de Decolando para a felicidade, romance de estréia do bicampeão brasileiro de parapente, instrutor de vôo livre e consultor Ruy Marra.

Numa mistura de estudo científico, principalmente de neurociência, com fundamentos de filosofia indiana, o livro Decolando para a felicidade é uma lição para todos aqueles que colocam a carreira acima da vida e que desrespeitam o próprio corpo.

São muitos os que irão se identificar com a história de Bernard e se inspirar a dar a volta por cima ou, quem sabe, até mesmo saltar de asa-delta. Num mundo onde o sucesso profissional está acima de tudo e que nos acostumamos à constante sensação de estresse, Ruy Marra revela a receita para viver uma vida equilibrada.

Idade Mínima Recomendada: 18 Anos

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