

MARTIN E. P. SELIGMAN, PH.D.

FELICIDADE AUTÊNTICA

USANDO A PSICOLOGIA POSITIVA
PARA A REALIZAÇÃO PERMANENTE

ponto de leitura



*“Finalmente a psicologia leva a sério a alegria,
o prazer e a felicidade.”*

DANIEL GOLEMAN

Autor de *Inteligência Emocional*

Resumo de Felicidade Autêntica

O psicólogo Martin E. P. Seligman apresenta, passo-a-passo, suas descobertas sobre felicidade e longevidade e de que maneira podemos dar nossa parcela de contribuição para um mundo melhor e alcançar níveis sustentáveis de alegria, gratificação e significado autênticos em nossas vidas.

Na primeira parte de 'Felicidade Autêntica', o autor trata de emoções positivas momentâneas e se detém, em particular, a oferecer respostas sensatas, baseadas em pesquisa científica. O resultado é a surpresa ao perceber o quanto o lado positivo da vida foi negligenciado.

O objetivo principal deste livro é corrigir o desequilíbrio, incentivando o campo da psicologia a complementar seu conhecimento acumulado sobre sofrimento e doença mental com novos conhecimentos sobre emoções positivas, virtudes e forças pessoais.

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