

# Felicidade no Trabalho

Seja Resiliente, Motivado e  
Bem-sucedido, não Importa  
o que Aconteça

Srikumar S. Rao, Ph.D.

“Siga os ensinamentos de  
Srikumar Rao e encontre mais  
felicidade e significado em sua  
vida, não importa o quê!”

— Marshall Goldsmith, autor de *What Got  
You Here Won't Get You There*



# Resumo de Felicidade No Trabalho. Seja Resiliente, Motivado E Bem-sucedido, Não Importa O Que Aconteça

Há Momentos Em Que Você se sente como uma boneca de pano na boca de um cachorro hiperativo – sendo sacudida vigorosamente da esquerda para a direita, de cima para baixo, em círculos, sem parar?

Às vezes, a vida pode fazer isso. Mas você tem a sensação de que, agora, isso tem acontecido como mais frequência e que o cachorro morde com mais força e está mais tenaz?

É comum ouvirmos dizer que a única constante é a mudança e que as coisas nos pegam de surpresa. Mas o que acontece quando o número de surpresas aumenta misteriosamente, chegando até você cada vez mais rápida e precisamente?

Este livro vai mostrá-lo como trazer a alegria de volta à sua vida. Vai levá-lo de volta aos alegres dias da sua juventude, quando você achava o McDonald's um restaurante cinco estrelas, preferia moedas de cinco centavos de dólar às de dez, porque eram maiores, e quando a neve era uma experiência incrível e não uma chateação para ser tirada do caminho com uma pá.

Este sentimento de efervescência, essa luz ao viver é o que você começará a sentir novamente. Você deixará de ser como Hamlet, “doentio pensamento pálido”. Quando você sorrir, o sol ficará zangado e reclamará com as autoridades sobre a concorrência desleal.

Você não chegará lá imediatamente, mas chegará passo a passo se fizer os exercícios ao final de cada capítulo. E não demorará muito até que você sinta um tipo de bem-estar que esqueceu que existe.

Até mesmo a personagem Pippa, de Robert Browning, contemplando a cotovia em voo e o caracol no espinho terá inveja de você.

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