

SÁLUA O MAIS

MANUAL DE PSICOLOGIA POSITIVA



TUDO O QUE VOCÊ PRECISA SABER SOBRE O MOVIMENTO QUE VEM MUDANDO A FORMA DE OLHAR O SER HUMANO, DESPERTANDO O MELHOR DAS PESSOAS E UNINDO:

CIÊNCIA, FELICIDADE E BEM-ESTAR



Resumo de Manual de Psicologia Cognitiva

O livro busca mostrar aquilo de melhor que a psicologia pode oferecer hoje à grande massa de pessoas que, do ponto de vista emocional, psíquico e funcional, não estão vivendo a vida que realmente gostariam e que, mesmo carregando um potencial enorme dentro de si, ainda não sabem utilizá-lo adequadamente ou, por algum motivo, não estão motivadas o suficiente para agir.

CIÊNCIA, FELICIDADE E BEM-ESTAR A Psicologia Positiva traz uma contribuição valiosa, possibilitando um impacto poderoso no estado emocional, no trabalho, no desempenho e na qualidade de vida das pessoas. A Psicologia Positiva não busca criar uma ciência da "felizologia", pois seu propósito não é estimular a felicidade superficial, mas sim fazer com que as pessoas busquem vidas mais cheias de significado, a fim de alcançar uma felicidade mais duradoura e verdadeira.

Para isso, é preciso incentivar a autonomia e a proatividade, de modo que o ser humano se torne mais responsável pelo seu destino, ao invés de ser uma vítima dos acontecimentos.

SOBRE A AUTORA A autora Sálua Omais já participou de diversas formações nacionais e internacionais em Psicologia Positiva. Atualmente, é Psicóloga, Master Coach, Master Traininer em Psicologia Positiva pela European Academy of Positive Psycology e Trainer em Neurosemântica e PNL pela International Society of Neurosemantics (ISNS), realizando treinamentos e workshops na área de Psicologia Positiva, Inteligência Emocional e Desenvolvimento Humano.

Psicóloga e Mestre em Psicologia da Saúde e da Saúde Mental.

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