



O PODER DA
ALEGRIA
FRÉDÉRIC LENOIR

Mais de 150 mil
exemplares vendidos
na França



Resumo de O poder da alegria

É possível compreender uma experiência com aspectos tão diversos quanto a alegria? Ser alegre é viver livremente, é não estar condicionado aos desejos dos outros ou dependente do reconhecimento. No Ocidente, frequentemente consideramos a vida um fardo necessário, quando na verdade deveríamos receber a vida como um presente — isso, segundo Frédéric Lenoir, significa alegria de viver.

O poder da alegria nos ajuda a criar as condições necessárias para uma vida repleta de realizações. Um guia para o leitor em busca de uma felicidade autêntica e duradoura.

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