



TAYYAB  
RASHID  
e  
MARTIN  
SELIGMAN

# PSICOTERAPIA POSITIVA

MANUAL DO TERAPEUTA

# Resumo de Psicoterapia Positiva: Manual do Terapeuta

Este livro apresenta uma abordagem terapêutica baseada nos princípios da psicologia positiva – uma área de estudo que examina as condições e os processos que permitem que indivíduos, comunidades e instituições floresçam.

Este manual inicia por uma visão geral do quadro teórico da área, explorando as forças de caráter e as práticas, os processos e os mecanismos de mudança da psicologia positiva.

A segunda parte do livro traz 15 sessões de psicoterapia positiva, cada uma incluindo conceitos básicos, diretrizes, habilidades e formulários para praticar as habilidades aprendidas.

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