

TAL BEN-SHAHAR



Aprenda a ver a **alegria**
nas pequenas coisas para uma
satisfação **permanente**

)) Academia

Resumo de Seja mais feliz: Aprenda a ver alegria nas pequenas coisas para uma satisfação permanente

Baseado em técnicas e conceitos de psicologia positiva, o especialista em felicidade – isso mesmo – Tal Ben-Shahar apresentará aqui ferramentas para melhorar sua qualidade de vida, a lidar com traumas do passado que podem tirar sua alegria e a entender que enxergar as pequenas conquistas com mais entusiasmo pode trazer de novo a paz de espírito que muitos procuram, mas nunca conseguem encontrar. Milhares de estudantes da Universidade de Harvard já descobriram o segredo da felicidade duradoura nas palestras, aulas e cursos ministrados pelo autor de Seja mais feliz.

Entre nessa aula e aprenda a ser mais feliz a partir de atitudes simples, práticas, mas muito sinceras, baseadas em um método científico que realmente funciona.

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