TAL BEN-SHAHAR



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

academia

SER FELIZ NÃO É OBRA DO ACASO. DESCUBRA COMO É POSSÍVEL ALCANÇAR A FELICIDADE MAIS RÁPIDO DO QUE IMAGINA

Baseado em técnicas e conceitos de psicología positiva, o especialista em felicidade – isso mesmo – Tal Ben-Shahar apresenta aqui ferramentas para melhorar sua qualidade de vida, lidar com traumas do passado que podem tirar sua alegria e 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 comprovado.







