

**Stella Resnick**

# **A DESCOBERTA DO PRAZER**

**Desfrute as  
Boas Sensações  
da Vida e  
Seja Mais Feliz**

**Cultrix**

## Resumo de A Descoberta Do Prazer

Este livro parte do princípio de que a raiz da infelicidade nada mais é do que a resistência ao prazer. Na obra, a autora nos mostra caminhos para nos livrar do pessimismo, conhecer o "prazer sagrado" e viver uma vida mais saudável física e emocionalmente.

Para trilhar esses caminhos, o leitor vai conhecer os oito prazeres essenciais, que são: o prazer original; o de aliviar o sofrimento; os elementares, que são o riso, a brincadeira, o movimento e a expressão vocal; os prazeres mentais, emocionais, sensuais, sexuais e os espirituais.

Este é um livro para os que anseiam pelo prazer de viver. Aqui o leitor vai descobrir que só ele é o responsável pela infelicidade em que vive, pois a felicidade e o pleno prazer de viver é simplesmente um processo de aprendizagem.

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