

Dr. Fernando Lucchese

Considerando a felicidade como regra e o sofrimento como exceção, este livro mostra como a felicidade está perto de você.

Não sou feliz



L&PM
EDITORES

Resumo de Não Sou Feliz

Você se considera feliz? Quantas pessoas têm a coragem de afirmar que são infelizes? Quantas, se pudessem, mudariam completamente suas vidas? Este não é simplesmente mais um livro sobre felicidade.

Aqui Dr. Fernando Lucchese, cirurgião cardiovascular com mais de 2 milhões de livros vendidos, apresenta o passo a passo para a felicidade, a partir de uma equação básica: ESTILO DE VIDA = SAÚDE = FELICIDADE = LONGEVIDADE. Em Não sou feliz, Dr.

Lucchese nos lembra que “a felicidade é como o vento. Às vezes sopra mais forte, outras vezes é quase imperceptível. Mas está sempre presente, em graus variados”. Para alcançá-la basta colocar em prática uma mudança de atitude diante da vida. Você é seu pior inimigo. Neste livro, Dr.

Fernando Lucchese nos mostra que o ser humano ao longo da vida “cultiva” a própria infelicidade, tornando-se ele mesmo seu pior inimigo. Com uma análise cuidadosa das causas internas e externas da felicidade e da infelicidade, o autor nos leva aos caminhos da mudança de atitude diante da vida, sempre com base no conhecimento gerado pelos inúmeros estudos já existentes sobre o tema.

Dr. Lucchese, cirurgião cardiovascular e autor de mais de duas dezenas de livros no campo da saúde, mostra aqui o que nos faz felizes ou infelizes. Partindo das últimas pesquisas na área, observa que saúde e felicidade são faces da mesma moeda, e que só um bom estilo de vida nos faz alcançá-las.

Com cerca de 2 milhões de livros vendidos, Dr. Lucchese tornou-se conhecido do público com a série “Pílulas”. Pílulas para viver melhor e Pílulas para prolongar a juventude são um estrondoso sucesso desde seu lançamento e até hoje têm uma legião de leitores, combinando uma abordagem científica com conselhos úteis para ter uma vida mais saudável.

A série “Desembarcando”, por sua vez, inclui títulos que abordam dicas práticas para a prevenção e o tratamento de alguns dos principais males que atingem a população: o diabetes, o sedentarismo, a hipertensão, o colesterol, a tristeza e o Alzheimer.

Neste mais novo livro, Dr. Lucchese mostra que o maior inimigo do ser humano é ele mesmo: o pessimismo, a competitividade, a inveja, a raiva, entre outras atitudes negativas, só afastam a pessoa da felicidade.

Ao apontar causas e soluções, o autor mostra o caminho da felicidade, procurando identificar o que nos faz feliz e o que gera a infelicidade. O segredo para essa caminhada está nas páginas deste livro.

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