

APRENDA A SER OTIMISTA

COMO MUDAR
SUA MENTE E SUA VIDA

MARTIN E. P.
SELIGMAN

AUTOR DE *FELICIDADE AUTÊNTICA*

EDIÇÃO REVISTA E ATUALIZADA COM NOVO PREFÁCIO

“Um dos mais criativos e influentes
psicólogos dos nossos tempos.”

Steven Pinker



Resumo de Aprenda a ser otimista: Como mudar sua mente e sua vida

Edição revista e ampliada com novo prefácio. Do mesmo autor de Felicidade autêntica. Aprenda a superar seu pessimismo e a transformar definitivamente seus pensamentos negativos. Conhecido como o pai da nova ciência da psicologia positiva, Martin E.

P. Seligman se baseia em mais de vinte anos de pesquisa para mostrar como o otimismo melhora a qualidade de vida, e como qualquer um pode aprender a praticá-lo. Oferecendo dicas simples, o dr.

Seligman explica como acabar com o hábito do “eu desisto”, interpretar seu comportamento de forma mais construtiva e experimentar os benefícios de um diálogo interior mais positivo. Segundo o autor, essas habilidades podem acabar com a depressão, melhorar seu sistema imunológico, ajudá-lo a desenvolver todo seu potencial e fazê-lo mais feliz.

Com dicas práticas para o dia a dia, Aprenda a ser otimista é um livro essencial para qualquer fase da vida.

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