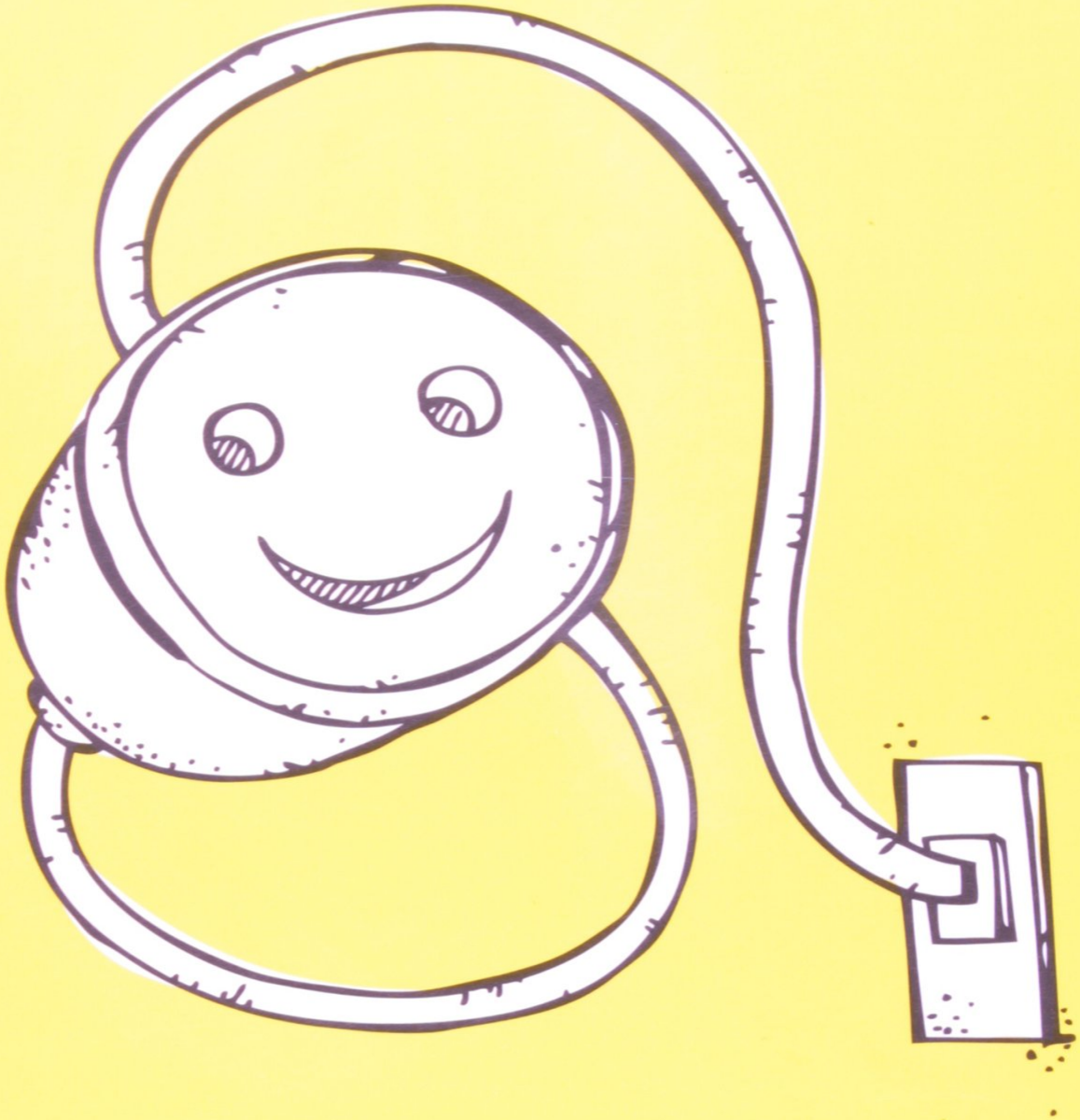
SOFIA BAUER



CARTILHA
do otimismo

wak
editora

Resumo de Cartilha do Otimismo

Essa cartilha é um pequeno guia que procura ensinar ao leitor a ser mais feliz. A partir das pesquisas de Dr. Martin Selegman e dos livros do Dr. Tal Ben-Shahar, pode-se aprender dicas de como ser mais alegres.

Pessoas otimistas são mais saudáveis, fazem mais sucesso, se tornam mais inteligentes e tem relacionamentos mais duradouros.

Acesse aqui a versão completa deste livro