

VICTOR MIRSHAWKA JUNIOR

PEQUENO
LIVRO DA
ALEGRIA

DICAS para produzir SORRISOS e
cultivar sua FELICIDADE...

DVS
editora

Resumo de Pequeno Livro da Alegria

Os livros têm muitas motivações diferentes: nobres, ingênuas, complexas, diretas, educacionais, de entretenimento, comerciais, filantrópicas, documentais, históricas, imaginativas, etc. No caso deste Pequeno Livro, o propósito é singelo e explícito: provocar intensos sorrisos de Alegria!

Há coisas simples, divertidas e respeitosas que todos podemos fazer para aumentar nosso nível de alegria imediatamente, para azular aquela tarde cinza, combater o mau-humor da segunda-feira, dissipar o tédio da rotina, ou até mesmo aliviarmos o estresse dos maiores problemas da vida.

As páginas a seguir trazem várias sugestões, algumas conhecidas, outras inusitadas, um punhado delas desafiadoras... Você pode até inventar suas próprias também (aproveite as páginas em branco ao final para rabiscar algumas ideias, ou acesse minha fanpage).

Não se prenda a uma sequência. Em qualquer página você sempre encontrará, ladeadas, uma ilustração, a dica do que fazer, as instruções resumidas e os possíveis “efeitos colaterais positivos”. Justificando cada dica, você terá também frases cunhadas por autores reconhecidos.

Sorrisos múltiplos e sinceros, de pura alegria, a qualquer hora. Experimente. Você corre o risco de se habituar a ser feliz!

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