

MARTIN E. P. SELIGMAN, PhD

# FELICIDADE AUTÊNTICA

USANDO A NOVA PSICOLOGIA POSITIVA  
PARA A REALIZAÇÃO PERMANENTE

*"Uma reflexão pessoal e científica altamente perspicaz sobre a natureza da felicidade por parte de um dos mais influentes e criativos psicólogos do nosso tempo."*

STEVEN PINKER



*"Afimial, a psicologia leva a sério a alegria, o prazer e a felicidade."*

DANIEL GOLEMAN

Autor de *Inteligência Emocional*



## Felicidade autêntica

Pesquisas recentes demonstram que a felicidade pode aumentar e se estender. E um novo e revolucionário movimento, a Psicologia Positiva, ensina como conseguir isso. Finalmente, chegou a hora e a vez de uma ciência que procura entender a emoção positiva, desenvolver força e virtude e oferecer orientação para o que Aristóteles chamou de “vida boa”. Neste livro, o conceituado psicólogo Martin E. P. Seligman apresenta um dos mais notáveis e reveladores estudos científicos feitos até hoje, baseado na idéia revolucionária da Psicologia Positiva. Numa narrativa simples e direta, Seligman apresenta passo a passo suas descobertas sobre felicidade e longevidade e de que maneira podemos dar nossa parcela de contribuição para um mundo melhor e alcançar níveis sustentáveis de alegria, gratificação e significado autênticos em nossas vidas. Quando o bem-estar é fruto da integração das nossas forças e virtudes, a vida fica imbuída de autenticidade. O autor se concentra na identificação das forças pessoais típicas de cada personalidade e de que forma conhecê-las pode significar o caminho para o maior sucesso na vida e a mais profunda satisfação emocional.

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