

dr. MARTIN E. P. SELIGMAN, ph.D.

Autor de *Felicidade Autêntica*

Florescer



Uma nova compreensão sobre a
natureza da felicidade e do bem-estar

Florescer: Uma nova e visionária interpretação da felicidade e do bem-

estar

A experiência das emoções positivas, da compreensão da felicidade e do bem-estar“Uma visão convincente de um futuro humano positivo para indivíduos, corporações e nações, brilhantemente contado.” - Tony Hsieh, autor de Satisfação Garantida e CEO da Zappos.com, Inc. Florescer é o primeiro livro em dez anos do psicólogo Martin E. P. Seligman. Autor do best-seller Felicidade Autêntica e líder há 15 de um movimento de propagação da psicologia positiva nos Estados Unidos, Seligman apresenta uma tese revolucionária sobre o tema, partindo do princípio que sua especialidade deve ir além do alívio ao sofrimento humano, mas também buscar elevar o padrão da qualidade de vida individual e coletiva. Além do papel de tratar psicopatias e estados psicológicos negativos, a psicologia também teria importante contribuição a dar para o desenvolvimento pessoal dos indivíduos. A felicidade, alerta Seligman, faz parte do bem-estar, mas só ela não dá sentido à vida. Ao contrário do que prega o senso comum, a felicidade não é tudo que devemos buscar na existência. Ela é apenas um dos cinco pilares que sustentam o nosso bem-estar. Os outros quatro são Engajamento, Relacionamentos, Sentido e Realização. É a partir desses pensamentos que o autor instiga os leitores a avaliar que elementos presentes em suas vidas podem fazer com que cultivem seus talentos e construam relacionamentos profundos, ou sintam prazer em contribuir para o mundo. O resultado desse tipo de avaliação é o que faz uma pessoa “florescer”.

[Clique aqui para obter este livro](#)