

David Niven, Ph.D.

Os

100 Segredos das PESSOAS FELIZES



Descobertas simples e úteis dos
estudos científicos sobre a felicidade



SEXTANTE

Os 100 segredos das pessoas felizes: Descobertas simples e úteis dos

estudos científicos sobre a felicidade

Não existe a menor dúvida de que ser feliz é o maior desejo de todos os humanos. Mas qual é o verdadeiro significado da felicidade, onde encontrá-la e como conquistá-la? Baseado em centenas de pesquisas e estudos científicos, o psicólogo e cientista social Dr. David Niven organizou uma lista com 100 segredos simples que marcam a diferença entre as pessoas que são felizes e as que não são. E como a leitura de um tratado científico pode ser causa de infelicidade, esses segredos são abordados aqui de forma clara e bem-humorada. Em cada capítulo, o autor cita exemplos, dá conselhos úteis e apresenta uma pesquisa científica que comprova sua eficácia. Leia este livro devagar, saboreando cada descoberta, cada dica valiosa, deixando que ela penetre em sua consciência, questionando-a e transformando a sua maneira de encarar a vida e os desafios. Você vai aprender que para encontrar a felicidade não é preciso fazer grandes mudanças: basta ajustar seu foco e aprender a valorizar as coisas que realmente valem a pena.

[Clique aqui para obter este livro](#)