

LINK PARA O TESTE DE INTELIGÊNCIA POSITIVA

<https://www.companhiadasletras.com.br/testeinteligenciapositiva/>

AUDIOBOOK DO LIVRO INTELIGÊNCIA POSITIVA

<https://www.youtube.com/watch?v=pQTLefm2XVg>

Um clássico da psicologia
em versão revista e atualizada

Carol S. Dweck, ph.D.

MINDSET

A nova psicologia do sucesso



Autora
best-seller do
NEW YORK
TIMES

calma aí,

P*RRRA!

controle o que você pode,
aceite o que não pode,
pare de surtar
e siga com a vida

sarah knight

PRIMEIRO LUGAR NA LISTA DO
THE NEW YORK TIMES

.BRENÉ BROWN.

A CORAGEM

— DE SER —

IMPERFEITO

COMO ACEITAR A PRÓPRIA VULNERABILIDADE,
VENCER A VERGONHA E OUSAR SER QUEM VOCÊ É

FELICIDADE AUTÊNTICA

USE A PSICOLOGIA POSITIVA PARA
ALCANÇAR TODO O SEU POTENCIAL

MARTIN E. P. SELIGMAN

BEST-SELLER DO NEW YORK TIMES
EDIÇÃO REVISTA E ATUALIZADA

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

Livros

1. Felicidade autêntica - Use a psicologia positiva para alcançar todo seu potencial

Best-seller do New York Times, Felicidade autêntica apresenta a revolucionária psicologia positiva e nos mostra como aplicá-la no dia a dia. De acordo com Martin E. P. Seligman, eminente pesquisador da psique humana e fundador da psicologia positiva, não basta acabarmos com o sofrimento para sermos felizes, e sim descobrirmos o que há de melhor dentro de nós. O autor nos ensina que a felicidade pode ser cultivada, desde que saibamos utilizar alguns traços e qualidades que já possuímos, como bondade, originalidade, humor, otimismo e generosidade. Lançando mão de nossas “forças pessoais” em todos os setores fundamentais da vida, desenvolvemos amortecedores naturais contra a infelicidade e as emoções negativas. Neste livro claro e acessível, o autor nos mostra que é possível sermos mais felizes, sentirmos mais bem-estar, termos maiores ambições e, provavelmente, darmos mais risada.

2. Mindset: A nova psicologia do sucesso

Carol S. Dweck, ph.D., professora de psicologia na Universidade Stanford e especialista internacional em sucesso e motivação, desenvolveu, ao longo de décadas de pesquisa, um conceito fundamental: a atitude mental com que encaramos a vida, que ela chama de “mindset”, é crucial para o sucesso. Dweck revela de forma brilhante como o sucesso pode ser alcançado pela maneira como lidamos com nossos objetivos. O mindset não é um mero traço de personalidade, é a explicação de por que somos otimistas ou pessimistas, bem-sucedidos ou não. Ele define nossa relação com o trabalho e com as pessoas e a maneira como educamos nossos filhos. É um fator decisivo para que todo o nosso potencial seja explorado.

3. A Coragem de Ser Imperfeito – Brené Brown

A inteligência emocional e o autoconhecimento podem ser aliados no processo de aceitação da vulnerabilidade, e é sobre isso que trata o livro “A Coragem de ser Imperfeito”, escrito pela professora e pesquisadora Brené Brown.

Nesta obra, a autora define o conceito de vulnerabilidade, e desconstrói a ideia dela estar associada à escassez e insatisfação, expondo argumentos sólidos para encorajar seus leitores a aceitarem quem são e seguirem em frente na jornada imperfeita da vida.

Vale frisar que compreender a autovalorização é o primeiro passo para enfrentar a incerteza e os riscos emocionais, tendo a convicção de que somos o que somos!

4. Calma aí, P*rra! – Sarah Knight

Se você deseja se libertar dos sintomas de ansiedade, controlar as emoções e aprender a lidar com os problemas diários praticando a inteligência emocional, então o livro “ Calma aí, P*rra!”, da autora *best-seller* do *New York Times*, Sarah Knight, foi feito para você!

Através de uma narrativa bem humorada e descontraída, a escritora apresenta situações do dia a dia e propõe soluções para aceitá-las e transformá-las em ações produtivas.

Por meio da leitura desta obra de autoajuda, você será capaz de tomar decisões mais racionais, conter o excesso de pensamentos negativos, além de superar dificuldades inesperadas, para que assim eleve sua saúde física e mental.