



Inspirações para quem busca uma existência mais leve e positiva, os livros sobre a felicidade são aquelas leituras sempre válidas.

Mesmo que você se considere uma pessoa feliz por natureza, há momentos em que palavras de incentivo são necessárias - e tudo bem!

Quando isso acontece, o conforto do sofá, um chá quentinho e um livro na mão fornecem aquela dose de energia para um dia cheio de cor e clima.

A FÓRMULA DA FELICIDADE

Cansado de se sentir descontente, apesar de ter sucesso profissional, o alto executivo Mo Gawdat desenvolveu literalmente um algoritmo para a felicidade. Engenheiro, ele se baseou na compreensão de como o cérebro processa alegria e tristeza para escrever seu livro, que traz dicas simples e concretas de como encontrar a felicidade e nunca mais perdê-la.

SER FELIZ É TUDO QUE SE QUER

Publicado em 2019, o recente livro do brasileiro Juremir Machado da Silva fala sobre a felicidade em todos os seus sentidos. É um estado de espírito, algo que não podemos tocar, mas que admite diferentes formas - pode ser lido, vivido, admirado, ouvido. Com uma visão ampla e filosófica, ele explora esse sentimento a partir de grandes pensadores, como Sócrates e Platão.

FELICIDADE INCURÁVEL

Em seu novo livro de crônicas, Fabrício Carpinejar propõe a mais pura e verdadeira felicidade. É o sentimento de alegria que supera medos, traumas e fobias e permanece forte mesmo que o pessimismo alheio esteja por perto. Conhecido por sua escrita apaixonada, o brasileiro fala sobre uma mentalidade amorosa entre amigos, família e, acima de tudo,



consigo mesmo: ser feliz por uma questão de justiça pessoal.

A GRAÇA DA COISA

É verdade que o mundo virou de cabeça para baixo, porém, passar a vida à toa é um desperdício imperdoável, segundo Martha Medeiros. A autora incentiva um dia a dia mais saudável com uma ideia simples: abrir mão do desnecessário, nos machuca e nos atrasa. É preciso se reinventar e saber rir de si mesmo, pois só assim seremos capazes de transformar a ansiedade em sabedoria e ver “a graça dela”.

FELICIDADE: MODOS DE USAR

Três pensadores contemporâneos – Mário Sérgio Cortella, Leandro Karnal e Luiz Felipe Pondé – debatem um tema de interesse universal: como alcançar a felicidade. Refletem sobre as formas de alcançá-lo, citam outros filósofos e dão exemplos pessoais para que o leitor entenda que ser feliz é, sim, uma possibilidade para todos.

ÍNDICE MÉDIO DE FELICIDADE

O romance conta a história de Daniel, um homem comum que viu sua vida pessoal e profissional entrar em colapso de todas as maneiras possíveis. Ficção que poderia facilmente ser real, o livro é dramático e ao mesmo tempo hilário, mostrando como o personagem permanece otimista e luta a todo custo pela felicidade de quem ama.

PROPÓSITO - A CORAGEM DE SER QUEM SOMOS

“Por que existimos?” e “Qual é a nossa missão nesta vida?” essas são questões que preocupam a humanidade há milênios. Em seu livro, o mestre espiritual brasileiro Sri Prem



trabalha com os desejos mais íntimos do ser humano com o ideal de que o amor nos ajudará a discernir nosso papel no mundo. Afinal, para o líder humanitário “não somos uma gota d’água no oceano, o amor nos faz ser o próprio oceano”.

A ARTE DA FELICIDADE

Conversas aprofundadas entre o psiquiatra americano Howard C. Cutler e o Dalai Lama provam que a filosofia budista antiga traz ensinamentos atemporais. Se a busca pela felicidade é considerada senso comum, o trabalho mostra como dar passos reais nesse sentido. Na verdade, uma existência plena é composta por vários fatores descritos no livro, como vencer a ansiedade, o desânimo e a insegurança.

O LIVRO DO HYGGE. O SEGREDO DINAMARQUÊS PARA SER FELIZ.

Escrito por Meik Wiking, presidente do Happiness Research Institute, o livro apresenta o Hygge - um conceito nórdico de conforto e bem-estar responsável por tornar a Dinamarca um dos países mais felizes do mundo. Para levar esse estilo de vida positivo a mais pessoas, ele realiza estudos sobre a felicidade em seu instituto e apresenta seus resultados, entre outras formas, por meio dessa leitura inspiradora.

FELICIDADE CRÔNICA

Outro sucesso de Martha Medeiros lembra como a felicidade pode aparecer em nossas vidas de forma sutil, por isso é preciso ter um olho treinado para vê-la. Neste livro, 20 anos de trabalho da cronista são reunidos em textos que inspiram dias mais felizes, como “Amor-próprio”, “Aproveitar a vida” e “Viajar e viajar”.



O LIVRO DA ALEGRIA

Dois grandes mestres espirituais, ambos com passados tumultuosos e detentores do Prêmio Nobel da Paz, contam como encontrar alegria em um mundo de constante sofrimento. De um encontro entre Dalai Lama e o Arcebispo Desmond Tutu nasceu essa obra, um compilado de suas reflexões e exercícios práticos que certamente ajudarão o leitor a alcançar uma felicidade duradoura.

100 MANDAMENTOS PARA A FELICIDADE

Marta Mertens escreve pensando naqueles que querem viver bem consigo mesmo e com os outros, independente das adversidades. Nesse guia, a autora ensina a termos vivências mais tranquilas, altruístas e emocionalmente estáveis. Também ressalta a importância das emoções, sejam elas boas ou ruins, suaves ou violentas, porque cada uma delas serve para alcançar um propósito maior: a felicidade.