

Quando ouve falar de «psicologia positiva» ou «ciência da felicidade» ou «ciência do bem-estar», gostaria de saber do que se trata?

O que faz de nós pessoas realizadas? A felicidade é necessária para ter uma boa vida?

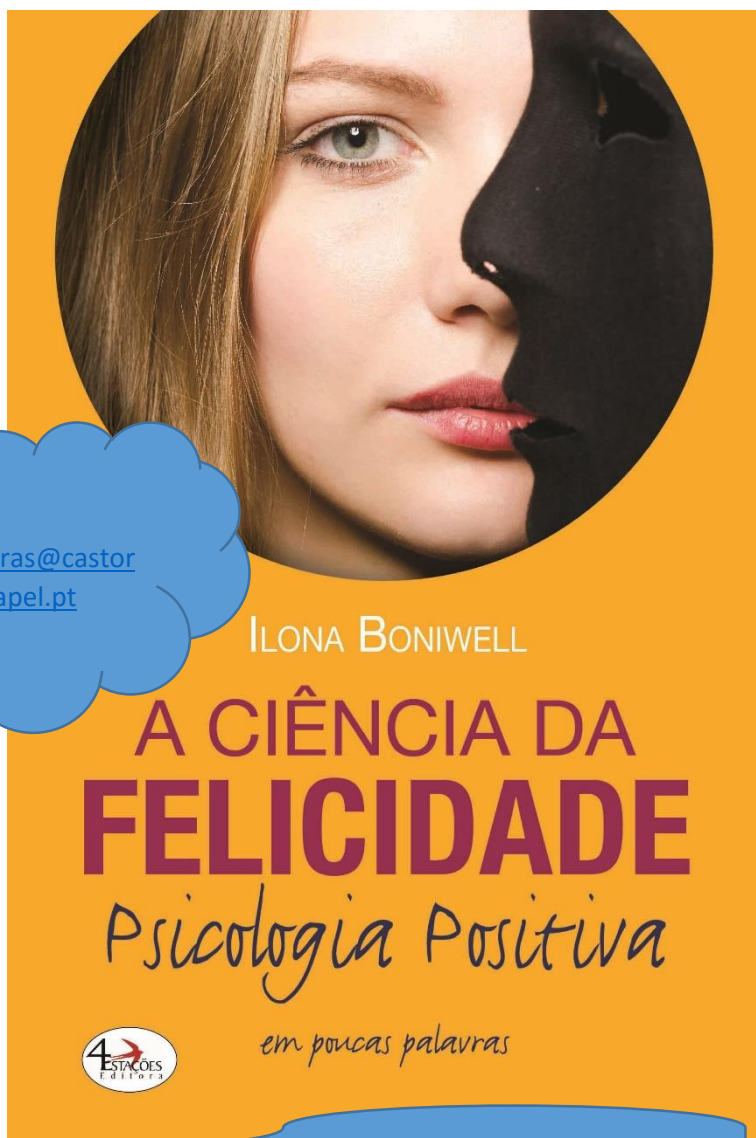
Descubra as ideias mais recentes sobre felicidade, fluxo, otimismo, motivação, força de caráter e amor, e saiba como aplicá-la a sua vida. Ilona Boniwell apresenta um panorama envolvente da ciência do funcionamento e bem-estar ideais, que combina a facilidade da leitura com uma ampla base académica aplicada à vida quotidiana.

Traduzido da terceira edição inglesa, totalmente atualizada e melhorada, desenvolve novos temas como: praticar *mindfulness*; desenvolver uma melhor capacidade de resistência; melhorar o seu bem-estar no trabalho; adotar uma liderança positiva. Desde a sua primeira edição tornou-se *bestseller* internacional repleto de dicas e ferramentas simples que ajudarão o leitor a apreciar a sua vida.

O Castor de Papel



ILONA BONIWELL



boasleituras@castordepapel.pt

ILONA BONIWELL

A CIÊNCIA DA FELICIDADE

Psicologia Positiva

em poucas palavras



ISBN: 978-989-8761-17-0

224 PG./ Formato 16x24/ Pvp S/lva: 15,95/ PvpC/lva: 16,90/ Peso:350G

Ilona Boniwell é um dos principais nomes na área da psicologia positiva a nível mundial, tendo criado e liderado o primeiro Mestrado em Psicologia Positiva Aplicada (MAPP) na Europa, na Universidade do Leste de Londres (UEL). Atualmente ensina liderança positiva e desempenho positivo na École Centrale Paris, escreve uma coluna mensal para a revista *Psychologies* (Reino Unido e Rússia) e faz consultoria em todo o Mundo como diretora da Positran. A sua principal experiência de ensino incide nas áreas da psicologia positiva e da aprendizagem positiva, com interesses de investigação nos temas: utilização do tempo subjetivo, perspetiva de tempo, bem-estar eudemónico e as aplicações da psicologia positiva nas empresas, no trabalho e no ensino personalizado.

www.castordepapel.pt

facebook.com/castordepapel

