

SÁLUA OMAIS

MANUAL DE PSICOLOGIA POSITIVA



TUDO O QUE VOCÊ PRECISA SABER SOBRE O MOVIMENTO
QUE VEM MUDANDO A FORMA DE OLHAR O SER HUMANO,
DESPERTANDO O MELHOR DAS PESSOAS E UNINDO:
CIÊNCIA, FELICIDADE E BEM-ESTAR

QUALITYMARK

Sumário

Agradecimentos	V
Prefácio	XIII
Capítulo 1 Um Pouco da História da Psicologia Positiva.....	1
Capítulo 2 Felicidade Humana	9
A Felicidade nos Tempos Antigos.....	10
Hedonia x Eudaimonia.....	11
Felicidade x Euforia.....	15
Felicidade “Neutra”.....	17
Crenças sobre a Felicidade.....	19
Felicidade e Relacionamentos	22
Felicidade e Dinheiro	23
Felicidade e as Comparações Sociais.....	26
Capítulo 3 Pilares Básicos da Psicologia Positiva	29
Capítulo 4 Emoções Positivas.....	33
O Cérebro e a Negatividade	37
A Memória e o Circuito Neurofisiológico das Emoções.....	39
Teoria do Ampliar e Construir e a Espiral Ascendente Positiva	42
Emoções Negativas e a Espiral Descendente	45

Emoções Positivas e Resiliência	47
Cultivando Experiências e Emoções Positivas	50
Positividade e Inteligência Emocional	52
O Efeito da Positividade no Meio Social e Cultural	54
Emoções Positivas X Emoções Negativas.....	56
Benefícios da Positividade.....	57
Capítulo 5 Relacionamentos Positivos.....	61
Relacionamentos Positivos e a Ocitocina.....	66
Amizades Positivas	68
Capítulo 6 Engajamento.....	71
Forças de Caráter	72
Consciência, Autonomia e Autocontrole.....	87
Escolhas que Determinam a Nossa Atenção	89
A Atenção e o Estado de Fluxo (<i>flow</i>)	90
Benefícios do <i>Flow</i>	91
Características Básicas do Estado de Fluxo.....	93
Capítulo 7 Significado.....	97
A Importância do Propósito	99
O Significado no Trabalho.....	101
Significado, Propósito e a Motivação Humana	104
Como Criamos os Nossos Significados.....	107
Trabalho, Carreira ou Chamado?	115
Capítulo 8 Realização	119
Realização e Autorrealização.....	122
<i>Savoring</i>	124
O Caminho da Realização.....	125
Motivação + Metas + Garra + <i>Mindset</i> de Crescimento.....	125
Otimismo	128
A Autoeficácia	130

Garra.....	130
Mindset (Mentalidade)	134
Capítulo 9 Mindfulness.....	137
Excesso de Pensamentos – Caos, Distração e Estresse.....	138
Elementos Básicos do <i>Mindfulness</i>	141
Benefícios do <i>Mindfulness</i>	143
Programas de <i>Mindfulness</i>	144
Capítulo 10 E Como Ficam as Emoções Negativas?	149
Referências Bibliográficas	155