

Anna Ramalho

notícias em tempo real!



NOTÍCIAS

CRÔNICA DA SEMANA

AMIGOS DA ANNA

BLOGS

COMES & BEBES

NA ESTANTE

ANNA VIAJA

ÚLTIMAS NOTÍCIAS

» espetáculo

» Nélida Piñon inaugura biblioteca no Morro da Mineira

» O samba da mais alta p

PESQUISE AQUI...



Home » Blogs » Anna Ramalho » Heloísa Capelas lança livro em Portugal



Heloísa Capelas lança livro em Portugal

14 de July de 2015 13:15 por: Equipe Anna Ramalho Category: Anna Ramalho, Variedades A+ / A-

f Curtir 5

Considerada a maior especialista no método Hoffman no Brasil – processo de autoconhecimento reconhecido cientificamente pela Universidade da Califórnia, **Heloísa Capelas** lança seu livro “O Mapa da Felicidade” em Portugal, esta semana. A sessão de autógrafos acontece nesta sexta-feira, dia 17, no Espaço Amar, em Lisboa.

O livro desconstrói aprendizados sobre o que é ser feliz e leva o leitor a repensar sua vida. O grande diferencial e peça-chave da obra é o autoconhecimento. Antes de qualquer busca, a autora propõe que o leitor responda verdadeiramente “qual é a sua verdade?” e “por que você acorda todos os dias?”.

“É como burlar o sentido de sua existência, as pessoas estão extremamente ligadas no automático, em geral vão atrás da felicidade ou pelos bens materiais ou pelos relacionamentos. No entanto, precisamos primeiro ‘ser felizes’ para depois obter os sonhos de consumo e bons relacionamentos. Como inverter esse paradigma é a revolução que o autoconhecimento traz”, explica **Heloísa**.