

ANSELM GRÜN

A arte de  
encontrar a  
medida  
certa  
de viver

## Resumo de A Arte de Encontrar a Medida Certa de Viver

É comum presenciarmos situações em que, nitidamente, houve excessos ou passou-se dos limites. Ou, ao contrário, acontece de as pessoas se culparem por não terem feito quanto podiam ou deviam em certa situação.

Agir de maneira “des-medida”, exagerar na dose – de comida, bebida, ou de trabalho - ou exceder-se no trato com os outros, são situações corriqueiras da vida de todos. Adquirir o sucesso do equilíbrio e da ponderação é o caminho de sabedoria buscado por todas as grandes filosofias e pelas grandes tradições religiosas do mundo.

Sabendo que não é fácil conciliar satisfatoriamente todos os aspectos de nossa vida no dia a dia, este livro busca mostrar caminhos para uma vida saudável e adequada, com base no princípio de que existe uma medida certa de fazer todas as coisas.

[Acesse aqui a versão completa deste livro](#)