

Primeiro lugar na lista do *The New York Times*

BRENÉ BROWN

A CORAGEM
DE SER
IMPER
FEITO

Como aceitar a própria vulnerabilidade, vencer a vergonha e ousar ser quem você é pode levá-lo a uma vida mais plena



SEXTANTE

Resumo de A Coragem de Ser Imperfeito

Uma das trágicas ironias da vida pós-moderna é que muitas pessoas se isolam umas das outras por causa de sentimentos que têm em comum, como o medo de fracassar e a sensação de não serem boas o bastante.

Brené Brown lança luz sobre esses recônditos da sensibilidade humana e revela como esses sentimentos podem minar suas realizações nos estudos, no trabalho e no lar. Ela mostra também como eles podem ser transformados para nos ajudar a viver com mais coragem, comprometimento e propósito.

– Ken Robinson, autor de O elemento chave Viver é experimentar incertezas, riscos e se expor emocionalmente. Mas isso não precisa ser ruim. Como mostra a Dra. Brené Brown, que durante 12 anos desenvolveu uma pesquisa pioneira sobre vulnerabilidade, essa condição não é uma medida de fraqueza, mas a melhor definição de coragem.

Quando fugimos de emoções como medo, mágoa e decepção, também nos fechamos para o amor, a aceitação, a empatia e a criatividade. Por isso, as pessoas que se defendem a todo custo do erro e do fracasso se distanciam das experiências marcantes que dão significado à vida e acabam se sentindo frustradas.

Por outro lado, aquelas que mais se expõem e se abrem para coisas novas são as mais autênticas e realizadas, ainda que se tornem alvo de críticas e de sentimentos como inveja e ciúme.

É preciso lidar muito bem com os dois lados da moeda a fim de alcançar a felicidade de realizar todo o seu potencial.

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