Augusto Cury



A FASCINANTE CONSTRUÇÃO DO EU

Como desenvolver uma mente saudável em uma sociedade estressante

Academia

Resumo de A Fascinante Construção do Eu

Este livro objetiva aprofundar alguns conceitos já utilizados pelo autor, como as janelas killers, os 3 tipos de memória. Ela aborda a falta de preocupação com o 'Eu', a forma de treinar a mente para enfrentar obstáculos, a formação da memória e o armazenamento de lembranças desagradáveis, a formação de traumas em crianças, as formas de pensamento, entre outros.

Acesse aqui a versão completa deste livro