

BEST-SELLER DO NEW YORK TIMES

HARRIET B. BRAIKER



A SÍNDROME DA



BOAZINHA



COMO CURAR SUA
COMPULSÃO POR AGRADAR



Resumo de A Síndrome da Boazinha

As mulheres que sofrem de compulsão por agradar não são apenas as que se desdobram para garantir que todos à sua volta estejam felizes. Na verdade, aquelas que padecem desta síndrome passam por um sofrimento cotidiano ao esgotarem seu tempo e sua energia realizando tarefas desnecessariamente apenas porque não sabem dizer “não”.

A partir de histórias reais vividas no consultório da autora e de uma análise sobre a compulsão por agradar. A síndrome da boazinha procura estabelecer novos parâmetros na vida de quem sofre deste mal.

ajudando a identificar os momentos em que os outros abusam de sua bondade e ensinando que a própria aprovação é muito mais importante do que a de qualquer outra pessoa.

O leitor perceberá que viver de forma equilibrada, levando a opinião dos outros em consideração, sem que ela tenha necessariamente que se sobrepor à sua vontade, é a melhor maneira para ser saudável e feliz.

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