

Louise Hay  
e Robert Holden



A vida  
ama  
você

7 passos para curar sua vida



SEXTANTE

## Resumo de A Vida Ama Você

“A mensagem que mais quero que os leitores ouçam é: a vida ama você do jeito que você é e quer que você a ame de volta. Nós estamos neste planeta para aprender sobre o amor incondicional, e isso começa com a autoaceitação e o amor-próprio.

Na sua vida, você tem que começar amando a si mesmo. E, na minha vida, eu tenho que começar me amando. E é assim que amamos o mundo.” –Louise Hay, autora com mais de 50 milhões de livros vendidos.

“A vida ama você” é uma das afirmações preferidas de Louise Hay, pois é a ideia que representa a essência de sua vida e seu trabalho. Em uma série de conversas íntimas e francas, Louise e Robert Holden exploram a fundo assuntos como amor, perdão, culpa, compaixão, bondade e gratidão.

A partir da experiência de cada um – principalmente da incrível trajetória de superação de Louise –, eles transmitem ensinamentos fundamentais sobre a importância de amar a si mesmo, perdoar-se e permitir-se ser amado.

Além de histórias reais, meditações e orações, este livro traz diversos exercícios baseados em uma filosofia prática de sete passos: O princípio do espelho – aumentando seu amor-próprio Afirme sua vida – dissolvendo as críticas e o autojulgamento Siga sua alegria – confiando em seu guia interior Perdoe o passado – curando feridas e eliminando a culpa Agradeça agora – cultivando a confiança básica Aprenda a receber – abrindo-se para o amor e a bondade Cure o futuro – escolhendo o amor em vez do medo

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