

ABAIXO A DEPRESSÃO!



RICHARD SIMONETTI

Resumo de Abaixo A Depressao!

Quaisquer que sejam suas origens, geralmente a depressão instala-se a partir de nossas disposições íntimas e da maneira como enfrentamos os desafios da existência. Nesse particular, a experiência tem ensinado que o bom humor e a reflexão, o rir aliado ao refletir, fortalecem o ânimo e iluminam caminhos, permitindo-nos evitar ou deixar seus escuros abismos, marcados pelo desencanto de viver.

Não há depressão que resista ou se instale num coração risonho, plugado em cérebro disposto a justificar sua existência com o exercício da razão. Essa é a proposta deste livro, conforme o estilo consagrado do autor, oferecendo páginas bem humoradas como introdução a reflexões sobre a existência humana que nos permitem espantar tensões e angústias que alimentam a depressão.

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