

AUGUSTO CURY

O AUTOR MAIS LIDO NESTE SÉCULO NO BRASIL
PUBLICADO EM MAIS DE 70 PAÍSES

ANSIEDADE 2

AUTOCONTROLE

Como controlar o estresse e manter o equilíbrio



Benvirá

Resumo de Ansiedade 2. Autocontrole. Como Controlar o Estresse e Manter o Equilíbrio

Em “Ansiedade 2 - Autocontrole”, o psiquiatra e psicoterapeuta Augusto Cury revela os segredos para gerenciar o estresse e desenvolver o autocontrole, essencial para uma vida emocional saudável e plena.

Além disso, apresenta a diferença entre ansiedade e estresse e ressalta que os dois são essenciais para a sobrevivência humana, mas que, como tudo na vida, precisam ser dosados. Alguns dos conceitos utilizados pelo autor foram apresentados no mega best-seller "Ansiedade – Como enfrentar o mal do século", como, por exemplo, a Síndrome do Pensamento Acelerado (SPA), que vem pouco a pouco nos transformando em prisioneiros em nossa própria mente, suas consequências alarmantes e técnicas para enfrentá-la.

Neste novo livro, Cury usa partes de sua própria história – de adolescente desinteressado a pesquisador com livros publicados em muitos países – para mostrar como a ansiedade e a SPA podem sabotar a maturidade e impedir o ser humano de ser líder de si mesmo.

Cury conta como ele mesmo utilizou essas técnicas para vencer o medo de fracassar e alcançar o êxito profissional e pessoal.

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