

Calma

Poucas habilidades são tão importantes e ao mesmo tempo tão negligenciadas quanto a capacidade de manter a calma. Quase sempre, nossas piores decisões são tomadas em momentos em que perdemos a calma e nos deixamos dominar pela ansiedade e a agitação. Felizmente, nosso poder de permanecer calmos pode ser exercitado e aperfeiçoado. Não precisamos aceitar o estado atual das coisas: nossas reações diante dos desafios do dia a dia podem ser radicalmente transformadas. E para nos educarmos na arte de manter a calma, não precisamos de técnicas respiratórias nem de chás especiais – mas apenas do pensamento. Este é um livro que examina as maiores causas do estresse, oferecendo uma sucessão de argumentos convincentes e às vezes ironicamente cômicos para nos defender da raiva e do medo.

**THE
SCHOOL
OF LIFE**



SEXTANTE

Resumo de Calma

Este é um livro que examina as maiores causas do estresse, oferecendo uma sucessão de argumentos convincentes e às vezes ironicamente cômicos para nos defender da raiva e do medo.

Calma faz parte da Coleção The School of Life, que traz livros sobre as questões mais importantes da vida emocional com o objetivo de entreter, educar, confortar e transformar. Poucas habilidades são tão importantes e ao mesmo tempo tão negligenciadas quanto a capacidade de manter a calma.

Quase sempre, nossas piores decisões são tomadas em momentos em que perdemos a calma e nos deixamos dominar pela ansiedade e a agitação. Felizmente, nosso poder de permanecer calmos pode ser exercitado e aperfeiçoado.

Não precisamos aceitar o estado atual das coisas: nossas reações diante dos desafios do dia a dia podem ser radicalmente transformadas. E para nos educarmos na arte de manter a calma, não precisamos de técnicas respiratórias nem de chás especiais – mas apenas do pensamento.

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