

COMO
ENTENDER O

EFEITO

SOMBRA

EM SUA
VIDA



POR QUE PESSOAS BOAS

FAZEM COISAS RUINS

DEBBIE

Coautora do best-seller

FORD

O EFEITO SOMBRA

Cultrix

Resumo de Como Entender o Efeito Sombra em Sua Vida

Por que as pessoas boas fazem coisas ruins? Porque todos possuímos uma Sombra, o lado obscuro de nossa personalidade que através de seus impulsos furtivos e muitas vezes ocultos influenciam as nossas decisões do dia a dia.

Neste livro, Debbie Ford, a principal especialista e coautora do livro/filme O Efeito Sombra revela o conflito de duas forças que existem dentro de nós: uma força que nos leva a viver de acordo com os nossos valores, a dar e receber amor e a ser uma pessoa íntegra; e a outra força que nos impede de progredir, que sabotagem os nossos esforços e nos leva a fazer escolhas que não nos favorecem, num processo de autossabotagem.

O propósito de Debbie com este livro é oferecer instrumentos para por abaixo o falso eu, encontrar a lacuna entre a luz e a escuridão e viver uma vida autêntica.

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