

Judith Orloff, M.D.

ENERGIA POSITIVA



10 EXTRAORDINÁRIAS RECEITAS
PARA TRANSFORMAR O CANSAÇO,
O ESTRESSE E O MEDO
EM VIBRAÇÃO, FORÇA E AMOR

Posco

Resumo de Energia Positiva - 10 Extraordinarias Receitas Para Transformar O Cans

Alarmada com a quantidade de pacientes estressados, apresentando sintomas de doenças como fadiga crônica, fibromalgia e depressão, a psiquiatra e professora da Universidade da Califórnia (UCLA), Judith Orloff, criou técnicas de recuperação energética para pessoas que são mais sensíveis às pressões da vida moderna.

Às queixas de desânimo e cansaço, Judith Orloff responde com uma metodologia própria para levar quem sofre de ansiedade e "tecnodesespero", que ela esmiuça em Energia positiva, 10 extraordinárias receitas para transformar o cansaço, o estresse e o medo em vibração, força e amor.

Entre os caminhos apontados pela autora para "mães esgotadas e executivos que se sentem culpados por não terem tempo para as famílias" reencontrarem a tranquilidade perdida estão o desenvolvimento de um bom ambiente familiar, não se deixar dominar pelo trabalho ou pela ganância, ajudar os necessitados, manter o físico com exercícios e dieta saudável, cultivar os relacionamentos afetivos e amorosos, além de dar importância ao que a intuição de cada um indica.

Na introdução, Judith Orloff conta que, desde criança, sentia-se atordoada quando ia a shopping centers ou ficava no meio de multidões. A ansiedade que acomete muitas pessoas nessas situações, para a psiquiatra, é sinal de sensibilidade, não de uma debilidade.

Geralmente, diz Judith, os sensíveis são pessoas de grande intuição, mas que podem ser dominadas por quem tem pensamentos negativos ou por ambientes hostis. Traçando metas para o dia-a-dia de quem vive acuado entre compromissos pessoais e profissionais a ponto de considerar o cansaço e a falta de energia como normais no ser humano, a psiquiatra destaca a necessidade que o homem moderno tem de reconhecer o que lhe rouba a energia necessária para alcançar a serenidade.

Conselhos para simplificar seu estilo de vida, deixando de lado o excesso de aparelhos eletrônicos ou reduzindo o número de vezes em que se confere os e-mails no computador, são entremeados com entrevistas, nas quais artistas como o maestro Quincy Jones, as atrizes Shirley MacLaine e Jamie Lee Curtis, e o jornalista Larry King, entre outras pessoas conhecidas, relatam como enfrentam as exigências do cotidiano.

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