

* BRENÉ BROWN *

— AUTORA DE —
A CORAGEM DE SER IMPERFEITO

EU ACHAVA

— *que isso* —

SÓ ACONTECIA
COMIGO

COMO COMBATER A CULTURA DA VERGONHA
E RECUPERAR O PODER E A CORAGEM



SEXTANTE

Resumo de Eu achava que isso só acontecia comigo: como combater a cultura da vergonha e recuperar o poder e a coragem

COMO COMBATER A CULTURA DA VERGONHA E RECUPERAR O PODER E A CORAGEM. Pesquisadora, pensadora e autora best-seller do The New York Times, Brené Brown oferece um estudo libertador sobre a importância de nossas imperfeições - tanto para nossos relacionamentos como para nosso próprio senso de identidade. “Este é um daqueles raros livros que têm o poder de transformar vidas.” – Harriet Lerner, autora de Mudando os padrões dos relacionamentos íntimos “Brené Brown oferece insights e estratégias para compreender a vergonha e superar seu poder sobre nós.

Um olhar interessante para uma emoção que debilita e prejudica o potencial de muitas mulheres.” – Booklist “Para um número enorme de leitores, Eu achava que isso só acontecia comigo pode significar um portal para a liberdade e a autoestima.” – Martha Beck, colunista da O, the Oprah Magazine A busca pela perfeição é exaustiva e implacável.

Somos constantemente bombardeados pelas expectativas sociais que nos ensinam que ser imperfeito é sinônimo de ser inadequado. Para onde quer que se olhe, há mensagens nos dizendo quem, o que e como deveríamos ser.

Dessa forma, aprendemos a esconder nossas lutas e nos proteger da vergonha, do julgamento, da crítica e da culpa, buscando segurança no fingimento e na perfeição. Brené Brown é referência no tema do poder da vulnerabilidade e tem inspirado milhões de pessoas com seus livros e palestras.

Com base em sete anos de sua pesquisa inovadora e centenas de entrevistas, este livro revela uma verdade transformadora: nossas imperfeições são o que nos conectam uns aos outros e à nossa

humanidade. Vivemos em uma cultura que nos diz que devemos rejeitar nosso corpo, nossas histórias autênticas e até nosso verdadeiro eu a fim de nos adequar e sermos aceitos.

Vícios, perfeccionismo, medo e culpa são apenas alguns dos sinais externos dos efeitos da vergonha nos aspectos mais banais e visíveis de nossa vida – da saúde mental e física à imagem corporal, incluindo nossas relações com parceiros, filhos, amigos, dinheiro e trabalho. Brené mostra que nossas vulnerabilidades não são fraquezas; são lembretes poderosos para manter nossos corações e mentes abertos à realidade de que estamos todos juntos nisso.

E apresenta estratégias para transformar nossa capacidade de amar, trabalhar, ser pai ou mãe e construir relacionamentos.

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