

ROSSANDRO
KLINJEY

Eu escolho ser

Feliz



Resumo de Eu Escolho Ser Feliz

"Eu escolho ser feliz O psicólogo clínico, Rossandro Klinjey, traz sua ampla experiência e nos convida, neste maravilhoso livro, a fazermos uma conexão conosco, a fim de descobrirmos a relação entre a nossa felicidade e a aceitação de quem somos no mundo.

Várias vezes nos queixamos: o quanto não somos valorizados no trabalho, o quanto o parceiro ou parceira não nos valoriza, e saímos a criticar tudo e todos. E terminamos achando que nada que fazemos é bom ou dá certo, então, um sentimento terrível de incompetência pessoal toma conta de nós, e isso destrói o amor próprio de qualquer pessoa.

Sem receitas prontas ou miraculosas, ele propõe que a felicidade decorre de uma construção diária e demonstra que quando temos resiliência, nos adaptando às mudanças da vida e compreendendo as experiências cotidianas; aceitamos os processos dessa construção e nos tornamos pessoas felizes.

"

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