

PRIMEIRO LUGAR NA LISTA DO  
*THE NEW YORK TIMES*

# MAIS FORTE

DO QUE **NUNCA**

*Caia. Levante-se. Tente outra vez.*

**BRENÉ BROWN**

AUTORA DE *A CORAGEM  
DE SER IMPERFEITO*

## Resumo de Mais Forte do que Nunca

Primeiro lugar na lista de mais vendidos do The New York Times. “Brené Brown é especialista em esperança, em acreditar que as coisas podem ficar bem e em encontrar formas de tentar melhorá-las.” – Metro “Ao encorajar os leitores a serem curiosos em relação às próprias emoções, Brené Brown os guia através do processo de aceitação da vulnerabilidade e de superação da sombra da vergonha e do medo.” – Publishers Weekly “A ironia é que tentamos rejeitar nossas histórias difíceis para parecermos mais plenos ou mais aceitáveis, mas nossa plenitude depende, na verdade, da integração de todas as nossas experiências, inclusive as quedas.” – Brené Brown Erro faz parte da vida.

Se você correr riscos e for corajoso, mais cedo ou mais tarde poderá se dar mal. Às vezes aquele projeto em que estava apostando todas as fichas vai pelo ralo ou um casamento de muitos anos chega ao fim, deixando dor e muito sofrimento pelo caminho.

Não importa: todos precisam aprender a lidar com o fracasso. Apesar disso, temos medo de falar sobre o assunto. Conhecemos inúmeras histórias bonitas de superação, mas sempre há nelas uma espécie de lacuna: passa-se diretamente do infortúnio à vitória – e o doloroso processo que nos leva de um ponto a outro nem sequer é mencionado.

Tomando como ponto de partida seu trabalho pioneiro sobre a importância da vulnerabilidade, em *Mais forte do que nunca*, a pesquisadora Brené Brown faz a pergunta inevitável: se todos nós levamos rasteiras da vida, como certas pessoas conseguem enfrentar tantas adversidades e, mesmo assim, sair mais fortes?

Para responder a isso, a autora conversou com inúmeras pessoas, coletou dados e passou a compreender melhor a volta por cima. Neste livro, você vai aprender quais são as características de personalidade, os padrões emocionais e os hábitos mentais que nos possibilitam transcender as catástrofes da vida e renascer – não totalmente ilesos, porém mais plenos e realizados, vivendo com mais propósito e significado.

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