Robin Norwood

Meditações diárias para MULHERES QUE AMAM DEMAIS

Ilustrações de
RICHARD TORREGROSSA

Rocco

Resumo de Meditações Diárias Para Mulheres que Amam Demais

Apaixonar-se por alguém e ser correspondido é uma sensação maravilhosa, desde que o relacionamento seja prazeroso para ambas as partes. Mas, quando algo não vai bem, é preciso reconhecer o problema e ser forte o suficiente para enfrentá-lo e chegar a uma solução.

Em Meditações diárias para mulheres que amam demais, a psicoterapeuta e conferencista Robin Norwood, autora do sucesso mundial Mulheres que amam demais, oferece dicas que têm por objetivo ajudar a controlar as próprias emoções e recolocar a vida nos eixos.Em linguagem clara e objetiva, o livro traz um conselho para cada dia do ano, dentro da filosofia de que uma longa caminhada é feita passo a passo.

A ideia é preservar a sanidade, a serenidade e o senso de humor durante o doloroso processo de desenvolver um modo mais saudável de viver e amar. Embora centrado na relação entre casais, Meditações diárias para mulheres que amam demais mostra que também é possível amar demais os filhos.

Quando um dos adultos exagera no cuidado de uma criança, faz com que ela assuma um excesso de responsabilidade pelo bem-estar dos pais. Isso pode trazer prejuízos emocionais para a vida inteira.

Segundo Robin Norwood, não existe recuperação milagrosa. Ter fé em alguma coisa é importante, mas não adianta rezar e esperar que tudo se resolva sem promover mudanças dentro de si mesmo.

O caminho para resgatar a autoestima e a capacidade de ter relações saudáveis, embora seja percorrido lentamente, é gratificante: com o tempo, afloram os impulsos amorosos genuínos, que nada têm a ver com sofrimento ou a compulsão de mudar a outra pessoa.

Quanto menos você necessita de um parceiro, melhor companhia se torna, e passa a atrair pessoas saudáveis em suas relações. Idade

Mínima Recomendada: 18 Anos

Acesse aqui a versão completa deste livro