

GIKOWATTE  
Flávio

MUDAR

*Caminhos para  
a transformação  
verdadeira*

16ª EDIÇÃO

**mg**  
MG EDITORES

## Resumo de Mudar

Por que é tão difícil mudar, mesmo quando sabemos que determinados hábitos ou atitudes nos são prejudiciais? Que mecanismos estão por trás da nossa resistência à mudança e como entendê-los para, então, desmantelá-los?

Contumaz observador da alma humana, Flávio Gikovate analisa neste livro os obstáculos que enfrentamos quando nos propomos a mudar um comportamento e aponta caminhos para vencer tais entraves. A vontade pessoal e a autoanálise são ingredientes fundamentais, mas não só.

A razão também tem papel primordial: o que de fato queremos mudar? Quem desejamo-nos tornar? Estaremos dispostos a abrir mão da estabilidade para alcançar nossos objetivos? Conseguiremos suportar a dor das perdas imediatas para gozar de benefícios em longo prazo?

Sem fórmulas prontas nem conselhos fáceis, o autor mostra como a biologia, a cultura e a personalidade moldam o indivíduo e leva o leitor a reflexões profundas sobre a capacidade que todos temos de mudar.

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