

BIBLIOTECA  
NÃO FAÇA TEMPESTADE

Apresentação

RICHARD CARLSON, Ph. D.

NÃO FAÇA TEMPESTADE  
O LIVRO DE  
PENSAMENTOS



*100 inspirações para tornar  
sua vida mais feliz e serena*

PELOS EDITORES DA SÉRIE  
NÃO FAÇA TEMPESTADE

# Resumo de Não Faça Tempestade. o Livro de Pensamentos. 100 Inspirações Para Tornar Sua Vida Mais Feliz

Este livro que faz parte da série "Não faça tempestade", os pensamentos ajudam o leitor a livrar-se das tempestades ocasionais, focando o problema existencial em seu ângulo de positividade e poder.

Não são receitas mágicas ou milagrosas, mas uma forma de desenvolver a espiritualidade para fazer frente aos atropelos da vida diária, criando perspectivas novas e positivas. A leitura sistemática dessas orientações desperta a consciência de que se pode tornar a vida mais feliz e serena.

Richard Carlson, considerado um dos melhores especialistas em felicidade e redução de estresse do mundo, agrupou os pensamentos em 10 capítulos, onde o leitor encontrará sugestões para aliviar a sensação de estar em um beco sem saída, diante de um problema que esteja enfrentando no momento.

Ou, simplesmente, oferece um treinamento à mente, no sentido de visualizar sempre o lado positivo das questões da vida, como um poderoso alimento para a alma. Desta forma, no capítulo intitulado "Mente tranquila", cada frase (ou pensamento, ou ainda reflexão) é uma revelação que pode surpreender àqueles que não estão habituados a utilizar a força do pensamento positivo na solução das dificuldades existenciais.

Mostra para o leitor o poder do silêncio, da meditação, da visão interior, da limpeza da mente. Outros capítulos têm títulos sugestivos como, por exemplo, "Bondade", "Fartura" ou "Verdadeiro progresso" e as orientações abrem um canal de compreensão baseado na qualidade do pensamento, direcionando-os para caminhos específicos.

As mensagens reunidas neste livro podem ser um poderoso guia na busca de um caminho de paz na aventura da existência, além de um alerta para os cuidados que devemos ter com a seleção de nossos pensamentos, para sabermos "a quais devemos dar importância e quais

devemos descartar ou ignorar", como sugere o autor.

E, para ilustrar, dois pensamentos poderosos: "Este momento é a única coisa que existe de verdade. Não há ensaio geral para a vida", e "Um obstáculo pode me ajudar a praticar a paciência e me abrir para uma vida de crescimento e paz".

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