HUGH PRATHER

Não leve a vida tão a sério

Pequenas mudanças para você se livrar de grandes problemas

SEXTANTE

Resumo de Não Leve a Vida Tão a Sério

A vida não precisa ser tão complicada quanto insistimos em torná-la. A simples decisão de não se agarrar aos problemas pode melhorar – e muito – nossas vidas. É isso o que Hugh Prather nos mostra, com humor e clareza, neste livro.

Ele escreve sobre as dificuldades do dia a dia e nos dá ferramentas para contorná-las, mudando o que há de mais importante na vida: nossa atitude mental e a forma de reagir aos inevitáveis contratempos.

Seus ensinamentos são baseados em histórias reais que nos deixam com a sensação de já ter passado por aquela situação ou testemunhado algo parecido. Você aprenderá soluções práticas para dar um basta às preocupações e ao medo, e se libertar de tudo aquilo que impede sua felicidade.

Acesse aqui a versão completa deste livro