

STANLEY ROSNER
e
PATRICIA HERMES

O CICLO DA AUTOSSABOTAGEM

Por que repetimos atitudes que
destroem nossos relacionamentos
e nos fazem sofrer


BestSeller

Resumo de O Ciclo da Auto-Sabotagem

Por que repetimos atitudes que destroem nossos relacionamentos e nos fazem sofrer. Através do estudo de diversos casos reais — como a separação dos pais na infância ou o término conturbado de um relacionamento —, o psicólogo Stanley Rosner e a escritora Patricia Hermes analisam como episódios traumáticos podem criar dilemas inconscientes que acabam nos fazendo agir contra nós mesmos.

O resultado é um ciclo de autodestruição que afeta nossas relações pessoais e profissionais pelo resto da vida. No entanto, ao mesmo tempo em que se aprofundam nas causas da autossabotagem e nas diferentes maneiras pelas quais ela se manifesta, os autores mostram a melhor maneira de superá-la: vencendo antigos traumas e buscando novos caminhos.

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