

SUSAN THESENGA

# O EU SEM DEFESAS



O Método Pathwork para viver  
uma espiritualidade integral

Cultrix

## Resumo de O Eu sem Defesas

O Eu Sem Defesas nos ensina a enfrentar nossa sombra com honestidade e compaixão e a dismantelar nossas defesas pessoais com segurança e sensatez. Aprendemos com ele a perceber e a transformar nossa negatividade inconsciente e a liberar muita energia para criar vidas positivas, úteis e repletas de responsabilidade pessoal. O Eu Sem Defesas descreve o processo do trabalho de transformação pessoal seguindo o método psicológico do Pathwork, criado por Eva Pierrakos.

Em suas páginas, a autora conta histórias inspiradoras de pessoas que transformaram problemas crônicos e crises dilacerantes em oportunidades de crescimento e de atividades positivas.

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