

Dr. Theodore I. Rubin



O LIVRO DA  
**RAIIVA**

*Perder o controle  
pode ser bom para você*

Cultrix

## Resumo de O Livro Da Raiva

Você algum dia pensou na raiva como algo construtivo? Quando você realmente perde o controle, isso até pode ser bom para você. Neste livro, o dr. Theodore Isaac Rubin, conceituado psiquiatra e autor de sucesso, mostra como a raiva - uma das emoções humanas mais fundamentais - pode mudar a sua vida.

Uma raiva reprimida ou controlada pode causar ansiedade, depressão, insônia, doenças psicossomáticas, alcoolismo, frigidez, impotência e, resumindo, infelicidade. Mas a compreensão e a liberação da raiva podem aumentar a saúde, a felicidade e a plenitude emocional.

Deixe que o dr. Rubin mostre a você como ser aquilo que você é; um ser humano.

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