

MANTAK CHIA e DENA SAXER

O TAO DA SABEDORIA

EMOCIONAL

Aprenda a transformar
raiva, medo e depressão
em oportunidades
de crescimento

Cultrix

Resumo de O Tao da Sabedoria Emocional

Um livro inovador, O Tao da Sabedoria Emocional revela antigas ferramentas poderosas para transformarmos nossas emoções mais dolorosas em felicidade e saúde. As chamadas emoções negativas são mensagens valiosas que nos avisam que estamos fora do nosso equilíbrio.

Com compaixão e bom humor, os autores taoistas Mantak Chia e Dena Saxer decodificam as mensagens que a raiva, a depressão, o medo, a preocupação e o stress nos enviam.

Eles apresentam três práticas energéticas rápidas e de fácil aprendizado, com ilustrações esclarecedoras, para converter esses desequilíbrios em harmonia e alegria. Também nos oferecem uma notável orientação para a cura emocional e uma seção de primeiros socorros taoistas com remédios naturais de eficácia comprovada para males como insônia, indigestão e enxaqueca.

Citações relevantes do Tao-Te King acrescentam inspiração a este livro prático, que pode mudar radicalmente a sua vida.

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