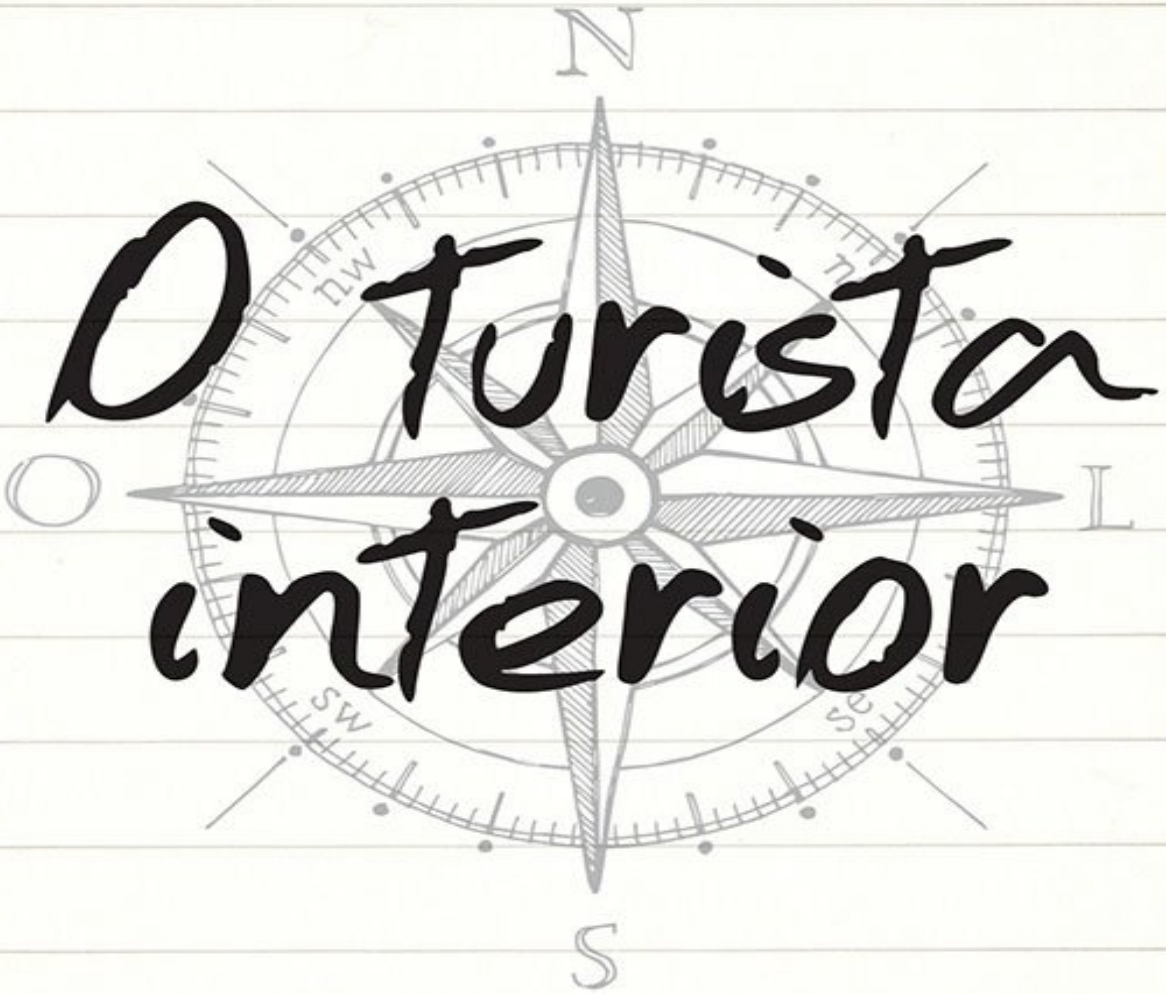
ALLAN PERCY

autor de *Nietzsche para estressados*



O turista interior

Guia para descobrir as paisagens mais fascinantes da sua personalidade

SEXTANTE

Resumo de O Turista Interior. Guia Para Descobrir as Paisagens Mais Fascinantes da Sua Personalidade

Allan Percy é autor de Nietzsche para estressados e já vendeu 600 mil livros no Brasil. “Caminhe devagar, não se apresse. O único lugar aonde você precisa chegar é a si mesmo.” – Ortega y Gasset A maioria das pessoas conhece pouco o próprio interior.

O que me faz chorar? Por que isto me emociona? Por que sinto tristeza, raiva, nervosismo, ansiedade, alegria e medo no decorrer do mesmo dia? Como funciona aquilo que está aqui dentro?

Como é o meu mapa interior? Se você já se fez qualquer uma dessas perguntas, talvez sinta vontade de adentrar um território indomado: o seu interior. Navegar em direção às águas profundas que banham suas emoções, seus medos, seus desejos e suas convicções é uma aventura rumo ao desconhecido.

Um processo de busca e transformação interna, embora apaixonante, requer planejamento para você não naufragar enquanto tenta alcançar a essência do seu ser. Em O turista interior, Allan Percy apresenta as principais técnicas de transformação e autoconhecimento orientais e ocidentais que, no decorrer do tempo, os desbravadores mais corajosos têm usado para se enxergar sob uma nova perspectiva.

A busca interior é uma longa jornada. Por isso, antes de partir, convém preparar uma mochila cheia de atitudes, valores e condutas capazes de ajudar durante o caminho. O segredo é despachar uma mala leve e nunca esquecer que a verdadeira felicidade não é carregar, mas se desprender.

Acesse aqui a versão completa deste livro