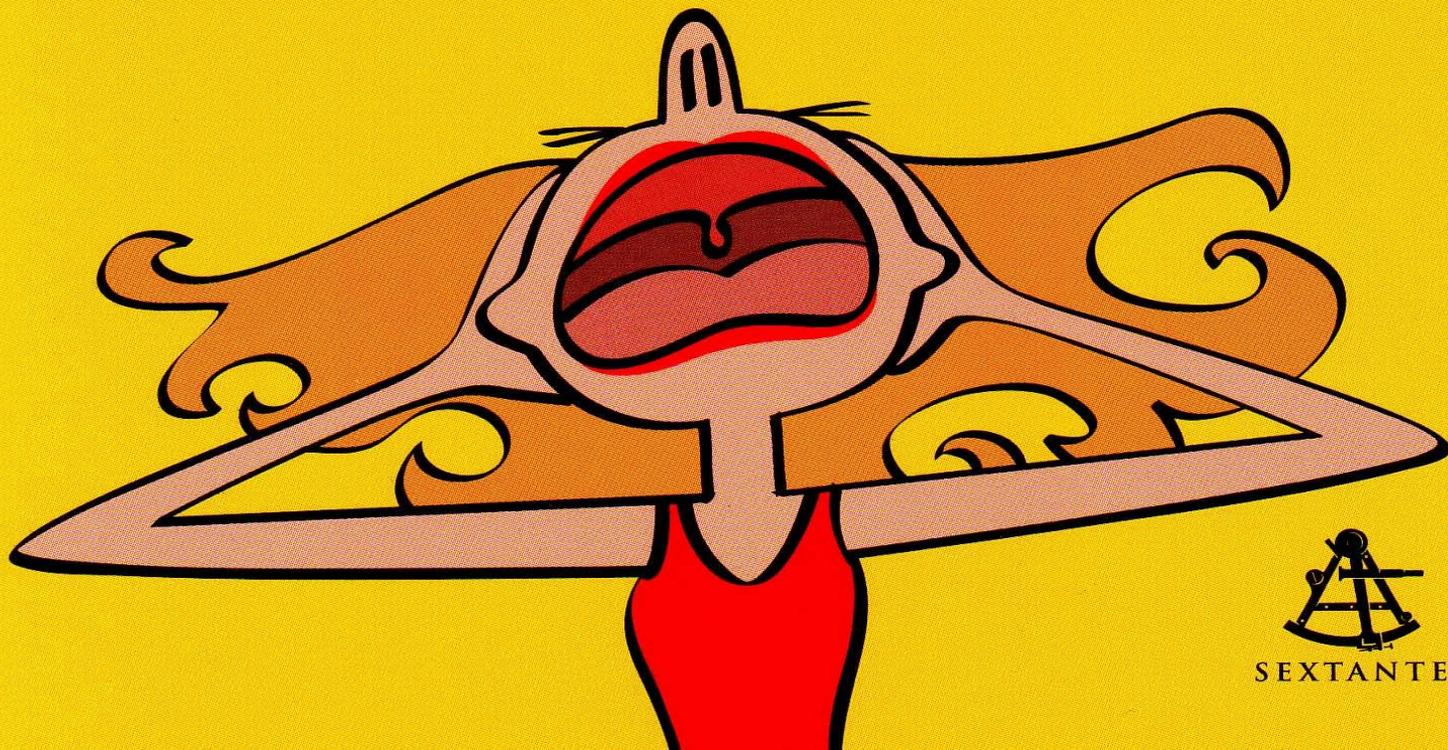


RAFAEL SANTANDREU

PARE DE FAZER  
**DRAMA**  
E APROVEITE  
**A VIDA**

Como superar a ansiedade, o medo e a negatividade  
e assumir o controle de suas emoções



SEXTANTE

# Resumo de Pare de Fazer Drama e Aproveite a Vida. Como Superar a Ansiedade, O Medo e a Negatividade e Assumir o Controle de Suas Emoções

Muitas pessoas têm tendência a exagerar suas reações diante dos problemas do cotidiano, enxergando cada pequeno contratempo como uma grande tragédia. O objetivo deste livro é ensinar a mudar esse comportamento e construir uma vida emocional mais equilibrada.

Aqui você vai encontrar um método prático para transformar sua maneira de encarar os problemas e abandonar os pensamentos derrotistas. O psicólogo Rafael Santandreu conta histórias de pacientes que se libertaram da depressão, do pânico e da ansiedade quando começaram a controlar seus pensamentos.

Ter esse controle é uma questão de escolha. Rafael mostra como evitar a preocupação excessiva, as ideias catastróficas e as crenças irracionais. Além disso, reúne lições para se enxergar a vida de forma diferente: - As exigências que fazemos a nós mesmos, aos outros e ao mundo são a fonte da vulnerabilidade emocional.

Como as coisas nem sempre são do jeito que gostaríamos, temos a impressão de que a vida é uma sucessão de frustrações. - As pessoas emocionalmente fortes tomam muito cuidado para não fazer drama sobre as possibilidades negativas da vida – e é aí que reside a fonte de sua força.

- Quando aplicamos soluções exageradas a pequenos problemas, o remédio acaba sendo pior que a doença: derrubamos a casa e a mosca segue voando. - Um dos melhores critérios para avaliar a gravidade de um fato é se perguntar: “Em que medida isso me impede de fazer coisas importantes na minha vida?”

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