Joan Borysenko, Ph.D.
Especialista em administração de estresse e
doutora em ciências médicas pela Escola de Medicina de Harvard

Paz interior para mulheres muito ocupadas

NOVA ERA

Equilibre-se no malabarismo família/trabalho/vida pessoal

Resumo de Paz Interior Para Mulheres Muito Ocupadas

Por vários anos, Dra. Borysenko fez parte de um grupo de mulheres que se reunia para discutir a verdade de suas vidas. A partir dessa experiência escreveu Paz Interior Para Mulheres Muito Ocupadas.

O livro reúne histórias que deixam claro que não é o excesso de tarefas que desequilibra e cria desarmonia, mas os pensamentos de cada um. A autora ensina como parar de resistir à própria vida, fazer as pazes com o passado, aprender a dizer não sem se sentir culpada e permanecer em paz ¾ mesmo quando as circunstâncias não incluem a felicidade como uma opção.

“A sabedoria das mulheres tem atravessado os tempos. Ao partilharmos estas histórias, desenhamos mapas que detalham tanto os tesouros quanto as armadilhas, pavimentando a estrada para as gerações que virão”, acredita Borysenko.

Acesse aqui a versão completa deste livro