

WALTER RISO

# Pensar bem, sentir-se bem

Como se livrar das armadilhas da mente



))( Academia

## Resumo de Pensar Bem, Sentir-se Bem

Você evita entrar em relacionamentos porque acha que as pessoas vão sempre magoá-lo? Você fica tenso ao conversar com seu colega de trabalho porque tem certeza de que ele o odeia?

Será que essas situações são sempre verdadeiras ou será que é sua mente que o está boicotando e fazendo você acreditar nisso? Em Pensar bem, sentir-se bem, o psicólogo Walter Riso mostra que muitas vezes nossos problemas decorrem de crenças distorcidas que guardamos em nossa mente.

Insistimos que essas crenças são verdades absolutas, quando, na realidade, a história pode ser bem diferente... Utilizando casos reais - e muito comuns -, o autor ensina algumas maneiras de nos livrarmos das armadilhas de nossa mente, quebrando a corrente de pensamentos negativos que nos atrapalham no dia a dia, seja no trabalho, nas relações afetivas ou na vida em família.

Porque a vida é muito boa para ser desperdiçada com tanto mal-estar. E acredite, é possível fazer mudanças - e para melhor.

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