

Robert Maurer, Ph.D.

**Pequenos
passos
para mudar
sua vida**

MÉTODO KAIZEN

Usando a filosofia japonesa para mudar
seus hábitos e conquistar seus objetivos



SEXTANTE

Resumo de Pequenos Passos Para Mudar Sua Vida

“Uma maneira simples e pacífica de lidar com todas as dificuldades de nossas vidas. Você irá respirar aliviado depois de ler este livro.” – Susan Jeffers Neste livro, você encontrará um método poderoso para efetuar grandes mudanças de forma suave e eficaz: dar pequenos passos de cada vez.

Em lugar de adotar medidas radicais para conseguir o que deseja, você vai aprender a usar o método kaizen para alcançar seus objetivos. Enraizado na tradição do Tao, o kaizen foi criado como uma forma de neutralizar nossa resistência natural à mudança e permitir que façamos progressos graduais e constantes.

A partir de conselhos práticos e histórias reais, o psicólogo Robert Maurer ensina como aplicar essa sabedoria milenar nos desafios do seu dia a dia. Não importa se o seu objetivo é perder peso, parar de fumar, dormir melhor, voltar a se exercitar, mudar de emprego, aprimorar seus relacionamentos ou ser promovido – essa técnica vai colocar você no caminho da mudança e da realização.

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