

RAZÕES PARA CONTINUAR VIVO



HISTÓRIAS DE UM HOMEM QUE
ENFRENTOU A DEPRESSÃO
E REAPRENDEU A VIVER

Matt Haig

Resumo de Razões Para Continuar Vivo. Histórias de Um Homem que Enfrentou a Depressão e Reaprendeu a Viver

O mundo de Matt Haig ruiu quando ele tinha pouco mais de 20 anos. Ele não conseguia achar uma maneira de continuar vivo. Essa é a história real de como ele passou pela crise, triunfou sobre a doença que quase o destruiu e aprendeu a viver novamente.

Uma análise comovente e delicada sobre como viver melhor, amar melhor e se sentir mais vivo, *Razões para continuar vivo* é mais do que um livro de memórias. É um livro sobre como aproveitar seu tempo no planeta Terra.

“Quando eu tinha 24 anos, eu quase me matei. Na época, eu morava em Ibiza, Espanha, na parte tranquila da ilha. Minha casa era bem perto de um penhasco. Em meio à neblina da depressão, caminhei até a beirada do precipício e olhei para o mar, para a costa acidentada de pedra calcária, pontuada por praias desertas.

Era a paisagem mais linda que eu já tinha visto, mas na hora aquilo não tinha importância. Eu estava muito ocupado tentando reunir a coragem que eu precisava para me jogar dali.

Não me joguei. Em vez disso, recuei e vomitei tudo que estava sentindo. Mais três anos de depressão se seguiram. Pânico, desespero, batalhas diárias. Mas eu sobrevivi. Naquela época, eu tinha certeza de que não conseguiria passar dos 30.

A morte ou a loucura total pareciam mais realistas. Já passei dos 40. Hoje vivo cercado por pessoas que amo, fazendo um trabalho que nunca imaginei que faria e passo meus dias escrevendo.

Fiquei muito feliz por não ter me matado, mas continuei me perguntando se havia alguma coisa para dizer às pessoas que estão passando por esses tempos sombrios. Essa é minha tentativa.”

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