



Resgate emocional

Como trabalhar
com suas emoções
e transformar o
sofrimento e a confusão
em energia que te
fortalece

Dzogchen Ponlop

LÚCIDA
LETRA



Resumo de Resgate Emocional. Como Trabalhar com Suas Emoções e Transformar o Sofrimento e a Confusão em Energia

Neste livro transformador, o aclamado professor budista Dzogchen Ponlop Rinpoche mostra como você pode se libertar da posição de vítima de suas emoções ao se tornar íntimo delas. Elas tanto podem nos colocar em uma verdadeira montanha-russa - levando-nos do êxtase à profunda delusão e desespero - como também trazem cor e significado às nossas vidas.

Então, apenas aprendendo a nos relacionar habilidosamente com nossas emoções é que poderemos nos beneficiar de sua riqueza e colher sua sabedoria, ao invés de deixarmos elas nos controlarem.

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