

BRIGID SCHULTE

SOBRE CARREGADOS

TRABALHO,
AMOR E LAZER
QUANDO
NINGUEM
TEM TEMPO



BEST-SELLER DO THE NEW YORK TIMES

figurati

Resumo de Sobrecarregados. Trabalho, Amor e Lazer Quando Ninguém Tem Tempo

Acordar. Arrumar as crianças. Engolir o café. Deixar as crianças na escola. Trabalho. Almoço rápido. Buscar as crianças na escola. Voltar para o trabalho. Trânsito. Lar, doce lar. Fazer o jantar.

Arrumar a casa. Lição com os filhos. Tentar respirar. Começar tudo de novo. Parece sua vida? Nenhuma surpresa. Também é assim para Brigid Schulte. E um dia ela parou e quis entender por que vivia tão sobrecarregada.

Este livro é a história do que ela descobriu e de sua jornada em direção a uma vida mais plena. Suas descobertas são a um só tempo esclarecedoras, enigmáticas e, às vezes, enlouquecedoras: ser sobrecarregado está afetando até mesmo o tamanho de nossos cérebros.

Enfrentando corajosamente tabus, estereótipos e convenções culturais, a autora encontra evidências de que "a boa vida", como os gregos chamavam, é possível, apesar de tudo. Mas isso requer uma revolução profunda em nossas mentalidades e comportamentos.

Recheado de anedotas pessoais, humor e esperança, Sobrecarregados é um livro sobre a vida moderna e uma revelação das crenças equivocadas que fizeram o lazer parecer algo do passado. Na verdade, podemos – e devemos – encontrar tempo para ele no presente.

Porque a vida é agora.

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