AUGUSTO

CURY

TREINANDO A EMOÇÃO PARA SER FELIZ

Nunca a autoestima foi tão cultivada no solo da vida!

Autor mais lido da década: **22 milhões** de livros vendidos no Brasil, publicado em **70 países**



Academia

Resumo de Treinando a Emoção Para Ser Feliz

Estamos adoecendo coletivamente no território da emoção, não apenas por doenças clássicas, tais como a depressão, a ansiedade, a síndrome do pânico, mas também por números outros transtornos de personalidade: a solidão, a síndrome do pensamento acelerado, a falta de sentido de vida, a crise de diálogo, a insatisfação, instabilidade e irritabilidade emocional.

O mundo moderno se tornou uma fábrica de stress. Os piores inimigos do homem estão dentro dele. As ideias negativas, as preocupações com a existência, a paranoia da estética, os pensamentos antecipatórios têm assaltado a emoção humana e roubado a tranquilidade e o encanto pela vida.

Para alguns, a felicidade é uma miragem no deserto, impossível de ser alcançada. Mas neste livro você aprenderá uma série de técnicas e procedimentos para treinar a sua emoção para contemplar o belo, proteger-se das tensões sociais, superar seus conflitos e amar intensamente a vida.

Idade Mínima Recomendada: 10 Anos

Acesse aqui a versão completa deste livro