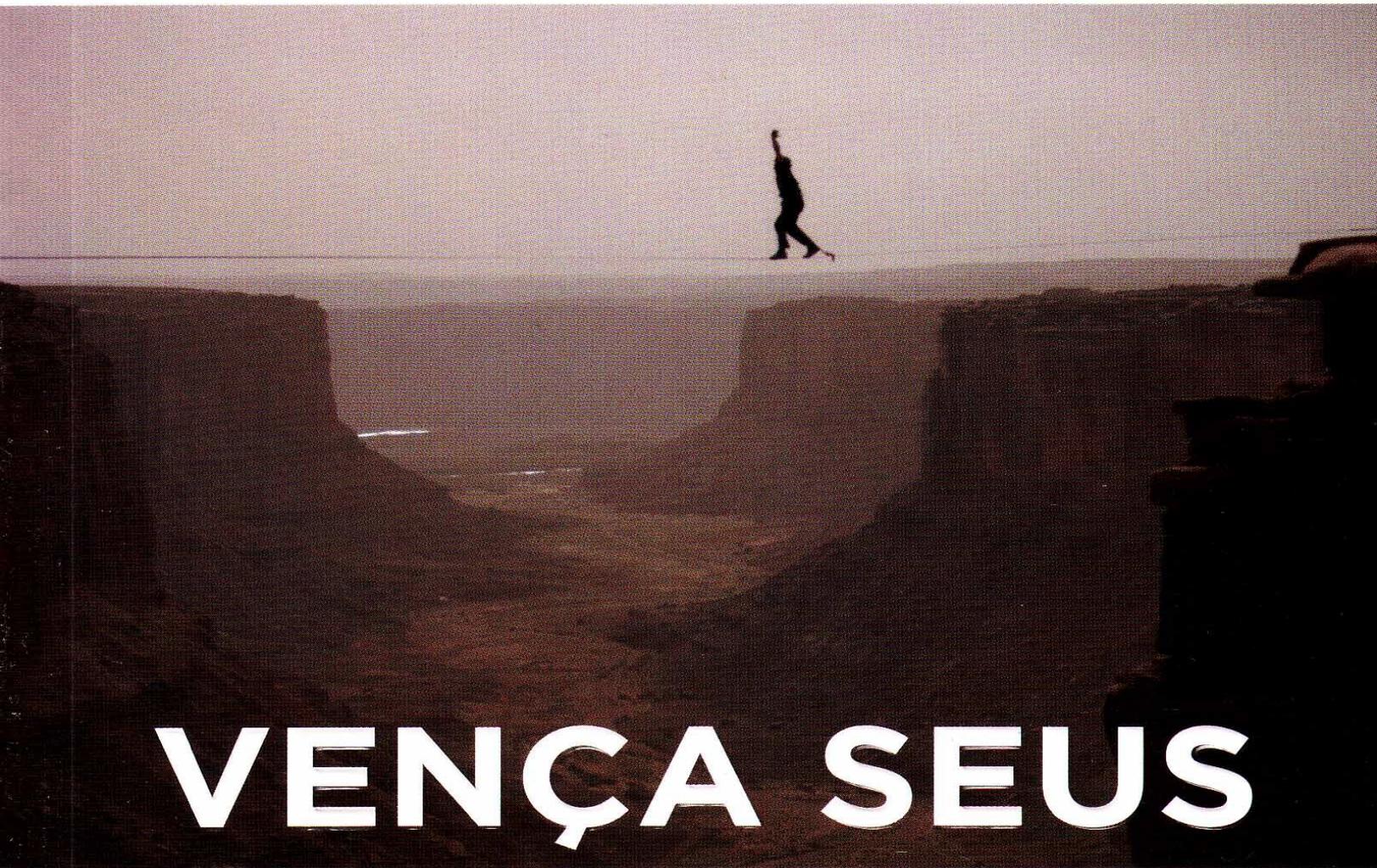


JONATHAN ALPERT
E ALISA BOWMAN



VENÇA SEUS MEDOS

Como identificar a origem dos seus temores
e se fortalecer para encarar os desafios



SEXTANTE

Resumo de Vença Seus Medos

O medo é uma das reações mais paralisantes da vida. Queremos terminar um relacionamento, mas tememos não encontrar alguém melhor – então não terminamos. Desejamos abrir nosso próprio negócio, mas temos medo de não dar certo – então não fazemos nada.

Neste livro, Jonathan Alpert traz uma abordagem transformadora sobre como interromper esse ciclo e resgatar os sonhos que abandonamos pelo caminho. Psicoterapeuta de renome, Alpert ganhou fama nos Estados Unidos por usar um método terapêutico pouco ortodoxo.

Incapaz de ficar simplesmente ouvindo as queixas de seus pacientes, ele procurava mostrar como as pessoas deveriam se comportar para resolver seus conflitos e superar os traumas que as impediam de seguir adiante.

Baseado nessa técnica, ele escreveu este livro para nos ajudar a identificar os medos que nos paralisam, os comportamentos destrutivos que contribuem para nossa infelicidade e as desculpas que costumamos usar para justificar nossa falta de iniciativa.

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