

EDUARDO O. CARVALHO

CÉU, INFERNO E OUTROS LUGARES

Terapia na Prática

2ª edição


CAMUS

Céu, Inferno e Outros Lugares: Terapia na prática

"Céu, Inferno e Outros lugares" proporciona o que se pode chamar de doses práticas de auto-terapia. Por meio de reflexões (que podem ser lidas aleatoriamente) sobre os temas que mais levam pessoas a buscar por uma psicoterapia, o autor nos mostra um modelo eficiente de como funciona a mente humana, e de como tendemos a nos tornar vítimas (inconscientes) de nossos próprios paradigmas, crenças, opiniões, condicionamentos e emoções viciadas, que costumamos considerar tão certos e seguros. Por que você continua a sabotar seus melhores planos? Por que a mudança é tão difícil? Por que a sua vida parece estar sempre se repetindo? O que é essa sensação de tristeza ou de vazio que insiste em lhe atormentar, mesmo quando tudo parece estar indo muito bem? Você é mesmo a identidade que apresenta aos outros? As suas crenças são realmente suas? O seu modo de pensar é mesmo o melhor modo ou o mais correto? Você realmente se conhece? Partindo do princípio de que não é possível consertar algo que nem se entende ou conhece o funcionamento, este livro propõe começar, portanto, entendendo primeiro as causas de todos aqueles efeitos que nos incomodam, aprisionam e limitam, que é, de fato, apenas uma: o funcionamento da sua mente. Tal entendimento se dá pela reflexão de diversos problemas e questionamentos que "insistem" em se repetir e nos colocam em um inferno pessoal: o sofrimento, a solidão, ansiedade, loucura, mudanças, a dificuldade de tomar decisões, o passado, paradigmas, os desejos, o ego, sentido da vida, suicídio, timidez, fidelidade, ciúme, depressão, a culpa, as perdas; assim como também aquelas questões que nos elevam ao "céu" da existência: a alegria, a confiança, a vontade, a realização, o relaxamento, o autoconhecimento, a liberdade e a espiritualidade amadurecida. São textos curtos e objetivos que buscam uma reflexão dentro da realidade, sem fugir para soluções mágicas ou propor uma dose de otimismo que logo perde efeito por ser difícil de por em prática. A partir do momento que a compreensão de si mesmo deixa de ser apenas por observações intelectuais (suas ou de terceiros) é que se pode entender o funcionamento da própria mente. E só assim efetivamente mudar: não apenas mudar a mente, mas o mais

wikilivros

importante, a relação que se tem com ela. "Céu, inferno e outros lugares" pode ser catalogado como um livro de auto ajuda na medida que sua pretensão é melhorar a relação do leitor consigo e com o mundo, também é um livro de psicologia, afinal os assuntos abordados estão intimamente ligados as nossas emoções e reflexões, mas acima de tudo é um livro de autoconhecimento.

[Clique aqui para obter este livro](#)