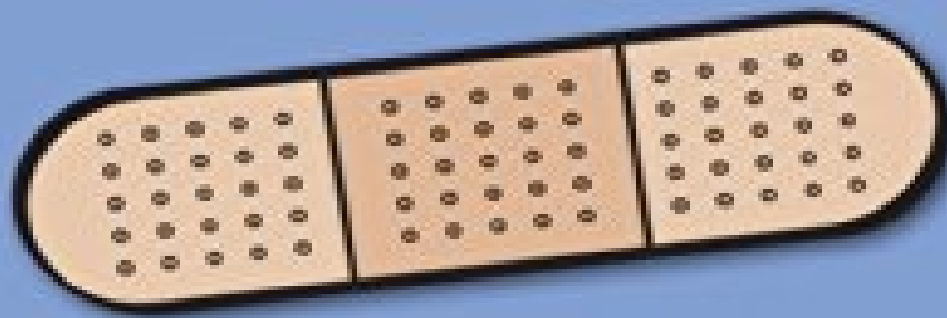


GUY WINCH, Ph.D.



# Como curar suas feridas emocionais

Primeiros socorros para a rejeição,  
a culpa, a solidão, o fracasso  
e a baixa autoestima



SEXTANTE

## Como curar suas feridas emocionais: Primeiros socorros para a rejeição, a

**culpa, a solidão, o fracasso e a baixa autoestima**

Primeiros socorros para a rejeição, a culpa, a solidão, o fracasso e a baixa autoestima. Acostumado a ver seus pacientes sofrendo por problemas emocionais, o terapeuta Guy Winch se perguntava se haveria uma forma de ajudá-los a aliviar essa dor antes que ela se tornasse mais grave – como um kit de primeiros socorros psicológicos a que pudessem recorrer para superar as decepções do dia a dia. Assim, debruçando-se sobre as pesquisas científicas mais atuais no campo da psicologia, ele desenvolveu técnicas práticas para ajudar seus pacientes a lidar sozinhos com algumas das adversidades emocionais mais comuns: culpa, rejeição, fracasso, perda, pensamentos obsessivos, baixa autoestima e solidão. Neste livro, ele apresenta os melhores tratamentos para cada um desses males psicológicos, mostrando como identificá-los, como vencê-los e até mesmo quando é necessário largar o livro e procurar ajuda profissional. Com uma abordagem bem-humorada e realista, Como curar suas feridas emocionais traz diversos estudos de caso que vão fazer o leitor se identificar e descobrir que atitudes tomar em sua própria vida. E, o mais importante: vai mostrar que até as dores mais intensas, quando vistas de outra perspectiva, podem trazer ensinamentos fundamentais para a jornada rumo à felicidade.

[Clique aqui para obter este livro](#)