

Lourdes Possatto

POR QUE SOFREMOS TANTO?

COMO LIDAR COM DRAMAS AFETIVOS,
ANGÚSTIAS E DEPRESSÕES.



LUMEN
EDITORIAL

wikilivros

Por que sofremos tanto?

Por que sofremos tanto com angústias, depressões, dores afetivas, frustrações, traumas e outras tantas emoções? Em essência, as pessoas sofrem porque tendem a interpretar tudo sob uma ótica dramática. E também em função de fatores educacionais: não aprenderam a gerar confiança em si mesmas. Sofrem porque têm uma visão bastante mimada de como a vida deveria ser: é comum criarmos expectativas sobre o que é ser feliz e acharmos que não deveríamos ter problemas, grandes dificuldades, como se a vida fosse um período de férias eterno, com tudo dando certo, sem grandes atribulações. Não compreendem que os problemas, ou os desafios, servem para o crescimento e para a evolução espiritual. Aprender a aceitar as coisas como são, as pessoas à nossa volta e também a nós mesmos, faz parte do nosso processo educacional, espiritual e evolutivo. Na verdade, quando emperramos nesta aceitação, só nos indignamos, achando que tudo é injusto. É exatamente aí que geramos mais e mais sofrimentos.

[Clique aqui para obter este livro](#)