

A grande mentora da autoconfiança através da autoconsciência.

Um livro de leitura obrigatória para toda a gente.

Susan Cain, autora de *Silêncio*

Amy Cuddy



Presença

Bestseller do
.....
New York Times
.....

Aprenda a impor-se aos grandes desafios

Presença - Aprenda a impor-se aos grandes desafios

Alguma vez abandonou um desafio esgotante para desejar retomá-lo logo a seguir? Talvez já o tenha feito depois de uma entrevista para um emprego, uma apresentação ou uma conversa difícil. Os momentos que nos exigem que sejamos autênticos e tenhamos força podem ser precisamente aqueles que nos fazem sentir falsos e impotentes. Com muita frequência lidamos com os maiores obstáculos das nossas vidas cheios de pavor e, por consequência, agimos com ansiedade e abandonamo-los com pena. Quando conseguimos ter acesso ao nosso poder pessoal, podemos alcançar a «presença», o estado em que deixamos de nos preocupar com a impressão que causamos nos outros e, em contrapartida, ajustamos a impressão que deixamos em nós mesmos. Neste livro revolucionário, Amy Cuddy diz-nos que não precisamos de embarcar numa demanda espiritual grandiosa ou completar uma transformação interior para dominar o poder da presença. Pelo contrário: precisamos de nos pressionar, pouco a pouco, ajustando ao quotidiano a nossa linguagem corporal, o nosso comportamento e a nossa mentalidade.

[Clique aqui para obter este livro](#)