

AUGUSTO CURY

Autor de

Nunca desista de seus sonhos

REVOLUCIONE SUA QUALIDADE DE VIDA

Navegando nas águas da emoção



SEXTANTE

wikilivros

Revolucione sua Qualidade de Vida

As pessoas não se dão conta das pequenas mudanças que destroem seus relacionamentos, metas, carreira, saúde física e emocional. Muitos jovens só enxergam que estão com problemas quando se tornam adultos frustrados. Neste livro, você vai descobrir as ferramentas necessárias para gerenciar seus pensamentos, trabalhar suas perdas, se tornar líder de si mesmo e ser feliz. Quem não aprende a proteger sua emoção e a governar seus pensamentos tem chances reduzidas de se ser feliz, tranquilo, sábio. Os que almejam ter qualidade de vida precisam entender que seus maiores problemas estão dentro de si mesmos e que a pior prisão do mundo é o cárcere da emoção. Você precisa desobstruir sua inteligência, descobrir como vencer as dificuldades e partir com coragem para novas conquistas. Infelizmente, há muitas pessoas fechadas num casulo. São cultas, mas engessadas. São eloqüentes, mas não sabem falar a linguagem da emoção. Querem ser líderes em sua profissão, mas não são líderes de si mesmas. É difícil mudar nossa personalidade, mas nunca é tarde para aprender a navegar nas águas da emoção e a reescrever nossa própria história. Essa é a proposta de Revolucione sua qualidade de vida. Neste livro, o psiquiatra Augusto Cury nos mostra que a alma humana é um pequeno e infinito mundo. Pequeno, porque cabe dentro de cada um de nós. Infinito, porque é insondável em sua plenitude. Explorar esse pequeno e infinito mundo e cuidar dele é nossa responsabilidade. Para sermos alegres, serenos lúcidos, precisamos investir em qualidade de vida emocional intelectual, proteger nossa emoção e gerenciar nossos pensamentos. Sábio é o ser humano que tem coragem de reconhecer seus erros e fracassos e utilizá-los para crescer e se fortalecer. Você se considera sábio?

[Clique aqui para obter este livro](#)