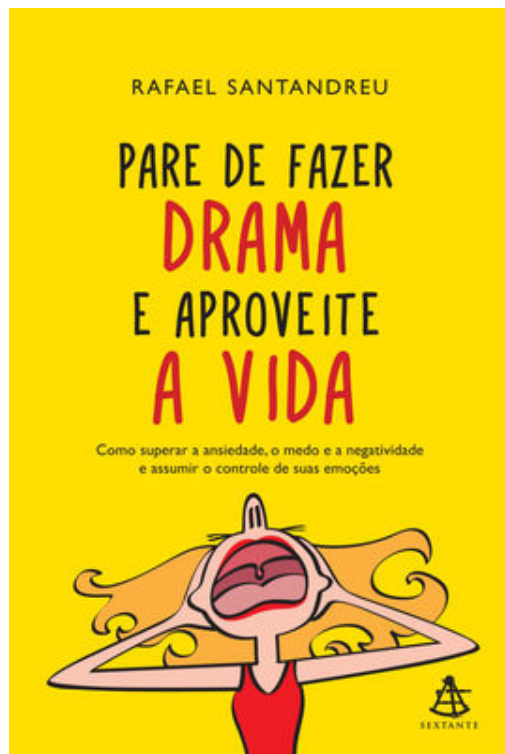


Baixar livros gratuitos Pare de fazer drama e aproveite a vida - Rafael Santandreu (DBSBOOK)



Muitas pessoas têm tendência a exagerar suas reações diante dos problemas do cotidiano, enxergando cada pequeno contratempo como uma grande tragédia. O objetivo deste livro é ensinar a mudar esse comportamento e construir uma vida emocional mais equilibrada.

Aqui você vai encontrar um método prático para transformar sua maneira de encarar os problemas e abandonar os pensamentos derrotistas.

O psicólogo Rafael Santandreu conta histórias de pacientes que se libertaram da depressão, do pânico e da ansiedade quando começaram a controlar seus pensamentos. Ter esse controle é uma questão de escolha.

Rafael mostra como evitar a preocupação excessiva, as ideias catastróficas e as crenças irracionais. Além disso, reúne lições para se enxergar a vida de forma diferente:

- As exigências que fazemos a nós mesmos, aos outros e ao mundo são a fonte da vulnerabilidade emocional. Como as coisas nem sempre são do jeito que gostaríamos, temos a impressão de que a vida é uma sucessão de frustrações.
- As pessoas emocionalmente fortes tomam muito cuidado para não fazer drama sobre as possibilidades negativas da vida - e é aí que reside a fonte de sua força.
- Quando aplicamos soluções exageradas a pequenos problemas, o remédio acaba sendo pior que a doença: derrubamos a casa e a mosca segue voando.
- Um dos melhores critérios para avaliar a gravidade de um fato é se perguntar: "Em que medida isso me impede de fazer coisas importantes na minha vida?"

Title	: Pare de fazer drama e aproveite a vida
Author	: Rafael Santandreu
Categoria	: Autoajuda
Publicado	: 11/05/2014
Editora	: Sextante
Vendedor	: DLD Distribuidora de Livros Digitais
Páginas impressas	: 192 páginas
File Size	: 2.50MB

Baixar livros gratuitos Pare de fazer drama e aproveite a vida - Rafael Santandreu (DBSBOOK), Muitas pessoas têm tendência a exagerar suas reações diante dos problemas do cotidiano, enxergando cada pequeno...

[Baixar livros gratuitos Pare de fazer drama e aproveite a vida - Rafael Santandreu \(DBSBOOK\)](#)

Baixar livros gratuitos Pare de fazer drama e aproveite a vida - Rafael Santandreu (DBSBOOK)

[Baixar livros gratuitos Pare de fazer drama e aproveite a vida - Rafael Santandreu \(DBSBOOK\)](#)

PARE DE FAZER DRAMA E APROVEITE A VIDA PDF - Are you looking for eBook Pare de fazer drama e aproveite a vida PDF? You will be glad to know that right now Pare de fazer drama e aproveite a vida PDF is available on our online library. With our online resources, you can find Pare de fazer drama e aproveite a vida or just about any type of ebooks, for any type of product.

Best of all, they are entirely free to find, use and download, so there is no cost or stress at all. Pare de fazer drama e aproveite a vida PDF may not make exciting reading, but Pare de fazer drama e aproveite a vida is packed with valuable instructions, information and warnings. We also have many ebooks and user guide is also related with Pare de fazer drama e aproveite a vida PDF and many other ebooks.

We have made it easy for you to find a PDF Ebooks without any digging. And by having access to our ebooks online or by storing it on your computer, you have convenient answers with Pare de fazer drama e aproveite a vida PDF. To get started finding Pare de fazer drama e aproveite a vida, you are right to find our website which has a comprehensive collection of manuals listed.

Our library is the biggest of these that have literally hundreds of thousands of different products represented. You will also see that there are specific sites catered to different product types or categories, brands or niches related with Applied Numerical Methods With Matlab Solution Manual 3rd Edition PDF. So depending on what exactly you are searching, you will be able to choose ebooks to suit your own needs.

Here is the access Download Page of PARE DE FAZER DRAMA E APROVEITE A VIDA PDF, click this link to download or read online:

[Baixar livros gratuitos Pare de fazer drama e aproveite a vida - Rafael Santandreu \(DBSBOOK\)](#)

1000 best-sellers do mundo [GRATUITOS]