

Vença seus medos

□

Author: Jonathan Alpert & Alisa Bowman

Download: Vença seus medos Ebook Free (PDF, ePub, Mobi) by Jonathan Alpert & Alisa Bowman

O medo é uma das reações mais paralisantes da vida. Queremos terminar um relacionamento, mas tememos não encontrar alguém melhor – então não terminamos. Desejamos abrir nosso próprio negócio, mas temos medo de não dar certo – então não fazemos nada. Neste livro, Jonathan Alpert traz uma abordagem transformadora sobre como interromper esse ciclo e resgatar os sonhos que abandonamos pelo caminho. Psicoterapeuta de renome, Alpert ganhou fama nos Estados Unidos por usar um método terapêutico pouco ortodoxo. Incapaz de ficar simplesmente ouvindo as queixas de seus pacientes, ele procurava mostrar como as pessoas deveriam se comportar para resolver seus conflitos e superar os traumas que as impediam de seguir adiante. Baseado nessa técnica, ele escreveu este livro para nos ajudar a identificar os medos que nos paralisam, os comportamentos destrutivos que contribuem para nossa infelicidade e as desculpas que costumamos usar para justificar nossa falta de iniciativa. Vença seus medos nos inspira a eliminar a negatividade, o perfeccionismo, a procrastinação, o pânico, a preocupação, a rejeição e o medo do fracasso. Quando compreendemos a origem dos nossos temores e aprendemos a lidar com eles, perdemos o medo de arriscar – e, assim, podemos ousar e buscar a vida com que sempre sonhamos.

Title : Vença seus medos
Author : Jonathan Alpert & Alisa Bowman
Published : 2013-07-01

Download: Vença seus medos Ebook Free (PDF, ePub, Mobi) Author Jonathan Alpert & Alisa Bowman



[Download: Vença seus medos Ebook Free \(PDF, ePub, Mobi\) by Jonathan Alpert & Alisa Bowman](#)