

ALLAN PERCY

700 mil livros vendidos no Brasil

# A DIETA ESPIRITUAL

*Um programa para eliminar a negatividade  
e tudo o que sobrecarrega a sua vida*



SEXTANTE

## Resumo de A Dieta Espiritual

Allan Percy já vendeu mais de 700 mil livros no Brasil. A dieta espiritual é um guia prático para nos ajudar a eliminar os hábitos e comportamentos que roubam a leveza do dia a dia.

Neste livro, Allan Percy apresenta as 24 causas mais comuns da infelicidade humana e mostra como nos livrar delas, uma a uma, semanalmente. Do estresse ao rancor, do medo à impaciência, do perfeccionismo à hostilidade, cada capítulo aborda um tema, a partir de um exemplo simples do cotidiano.

Em seguida, os melhores “nutricionistas espirituais” de cada assunto mostram como aquele comportamento afeta nossa saúde, nossa alegria e nosso bem-estar. Organizado como uma dieta com metas semanais, este livro tem como missão reduzir as medidas da infelicidade e da angústia, sentimentos que se instalam quando perpetuamos hábitos emocionalmente nocivos.

Quando aprendemos a nos alimentar de emoções saudáveis, descobrimos: Como a preocupação infundada diminui nossa autoconfiança. Por que não devemos nos comparar aos outros, e sim nos inspirar neles.

Por que estar sempre na defensiva é uma fraqueza, e não um ponto forte. Como o excesso de críticas pode prejudicar os outros e a nós mesmos. Por que o perdão é mais libertador para quem perdoa do que para quem é perdoado.

[Acesse aqui a versão completa deste livro](#)