Willy Pasini
Donata Francescato

A CORAGEM DE MUDAR

BUSCANDO SOLUÇÕES PARA
ENTENDER SEU MUNDO INTERIOR
E O QUE ESTÁ À SUA VOLTA

Rocco

Resumo de Coragem De Mudar, A

Quem nunca pensou em mudar a vida profissional ou afetiva, ou promover qualquer outro tipo de autotransformação? Com o pensamento, vêm também as dúvidas, os temores: será um sonho razoável ou muito arriscado?

Como vencê-los? Existe um modo certo de lidar com a mudança? O que ela nos inspira? Ansiedade, entusiasmo, medo, esperança? Tudo isso junto? O psiquiatra italiano Willy Pasini, com a ajuda da psicóloga Donata Francescato, buscou responder a essas perguntas, que continuam pertinentes e atuais, no lançamento A coragem de mudar.

Para lidar com as reações emocionais que acompanham as mudanças que a vida nos oferece, sejam súbitas ou planejadas, os autores propõem que elas sejam feitas sempre em dois níveis, o exterior e o interior - só assim é possível criar um "círculo virtuoso", em que um nutre o outro na busca por um futuro melhor dentro e fora de nós mesmos.

Depois de identificar alguns padrões de comportamento diante da possibilidade de mudança - nostálgico, catastrófico, camaleônico, explorador e inovador, entre outros -, a dupla desvenda os principais fatores que promovem ou inibem a mudança individual: história familiar, personalidade do cônjuge, apego ou submissão ao cargo profissional ou ao dinheiro...

Em vez de sufocá-los, A coragem de mudar ensina a trabalhá-los, dando-nos os meios de transformar a própria existência e nós mesmos a um só tempo. Descobrimos que, com um pouco de flexibilidade e audácia, qualquer um pode refazer a vida, ou, pelo menos, experimentar um senso de renovação.

Acesse aqui a versão completa deste livro