

DEEPAK
CHOPRA

Jovens
PERGUNTAM A
Deepak



Rocco

Resumo de Jovens Perguntam A Deepak

Autor de mais de 50 títulos que exploram a conexão mente-corpo e ajudam as pessoas a desenvolver sua espiritualidade, o guru indiano radicado nos EUA Deepak Chopra aproxima agora sua experiência dos adolescentes.

Em "Jovens perguntam a Deepak" o autor se propõe a desvendar os caminhos e escolhas dos teens a partir de cartas recebidas e questões por eles formuladas em seminários e palestras.

Segundo o autor, os adolescentes se preocupam com suas almas mais do que qualquer outro grupo social. A vida é uma charada que eles anseiam decifrar, mas eles se sentem confusos com relação a ela.

E a maior angústia talvez surja justamente pelas incertezas com relação à espiritualidade. Uma das maiores dúvidas ocorre porque a sociedade associa a espiritualidade à religião. Chopra mostra que não é preciso pertencer a um nenhum grupo religioso para ser espiritualista.

E vai além: para ele, a prática espiritual implica em um compromisso com transformações e opções que ocorrerão diariamente, ao longo da vida. O livro é dividido em capítulos que mostram os diversos campos da espiritualidade: a existência do espírito e suas funções, o corpo e a alma, o desenvolvimento da conexão com a alma e com a vida, o bem-estar e o encontro com a felicidade, a sexualidade e também os relacionamentos afetivos.

Através de testes e da busca da autoanálise e do autoconhecimento o adolescente é levado a se deparar com seus pontos fortes e suas fragilidades. E essa autoavaliação cuidadosamente conduzida pelo autor pode fazer toda a diferença.

A meditação é um dos pontos mais destacados por Chopra. Ele ressalta os benefícios da prática e explica que este é o melhor caminho para fazer contato com a espiritualidade.

Estruturado na forma de perguntas e respostas, Jovens perguntam a Deepak provoca reflexões e estimula mudanças nos comportamentos e atitudes dos adolescentes.

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