

M. J. Ryan

O PODER DA PACIÊNCIA

COMO DIMINUIR A PRESSÃO E TER MAIS
FELICIDADE, SUCESSO E PAZ NO SEU DIA A DIA

**“Este livro é um
verdadeiro presente
para o mundo.”**

Richard Carlson – autor
de *Não faça tempestade
em copo d'água*



SEXTANTE



Resumo de Poder da Paciência

Com várias dicas para diminuir o ritmo, relaxar e encarar a rotina de uma forma mais tranqüila, este livro mostra que a paciência - uma das virtudes mais ignoradas nos dias de hoje - nos ajuda a aproveitar ao máximo nossos talentos, a administrar a raiva, a crescer no amor e a usufruir o prazer de cada momento.

Utilizando diversos exemplos, a autora estimula a reflexão sobre nossos hábitos e sentimentos. E ensina que a impaciência envenena a alma, muitas vezes nos tornando pessoas grosseiras e mal-humoradas. Já a paciência é uma das formas mais eficientes para eliminar os estados de tensão e irritação.

Se cada experiência é uma oportunidade de aprendizagem, se é melhor buscar a solução para um problema do que se desvencilhar dele, a paciência sempre será nossa grande e imbatível aliada.

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