

ROBERT HOLDEN

A arte de amar e ser amado

Como dominar o medo
da rejeição, aprender a gostar
de si mesmo e remover
as barreiras que atrapalham
os relacionamentos



SEXTANTE

Resumo de A Arte de Amar e Ser Amado. Como Dominar o Medo da Rejeição, Aprender a Gostar de Si Mesmo e Remover as Barreiras que Atrapalham os Relacionamentos - Volume 1

“Robert Holden é um professor de incrível sabedoria, integridade e compaixão. Este livro é uma vibrante lembrança do poder transformador do amor. Recomendo-o de todo o coração a todos que conheço.” – Dr.

Brian Weiss O amor é o sentimento mais presente em nossa vida. Mas, em geral, temos tantos medos, dúvidas e inseguranças relacionados a ele que não conseguimos vivê-lo plenamente. Neste livro, o psicólogo Robert Holden nos ajuda a compreender que o amor faz parte de quem somos e mostra que aceitar essa realidade transforma completamente a maneira como nos relacionamos com os outros e com nós mesmos.

Com diversas histórias reais, citações inspiradoras e exercícios práticos, A arte de amar e ser amado é uma reflexão sobre a verdadeira natureza do afeto, dos relacionamentos, da autoestima e da compaixão.

Você vai aprender, entre outras coisas, a: Libertar-se do medo de não ser merecedor de amor, que é a origem da maioria dos nossos problemas. Amar a si mesmo, pois essa é a condição fundamental para amar os outros e se permitir ser amado.

Remover as barreiras que o impedem de entregar seu coração e, assim, vivenciar o amor de forma mais intensa. Abandonar o hábito de fazer autocríticas e começar a amar a si mesmo do jeito que você é – sem se sentir constrangido por isso.

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