



# A arte de Lidar com a Raiva: O Poder da Paciencia

Dalai Lama

Note: This is no the actual book cover

## Resumo de A Arte De Lidar Com A Raiva

A raiva é uma das fontes de infelicidade. Ela transparece na maneira como resolvemos nossas divergências; no comportamento de políticos nos corredores do Congresso; no aumento da violência doméstica; e na inveja e rancor que impregnam nossa cultura.

Reagir com forte emoção diante de uma ofensa gratuita é uma atitude natural. Mas como reagir com dignidade sem perder a calma e a espontaneidade? A cada momento somos testados nos limites de nossa paciência seja na família no trabalho ou na simples interação com o outro.

Por isso mesmo os ensinamentos expostos neste livro por Sua Santidade o Dalai Lama são imprescindíveis nos dias de hoje. Em uma linguagem clara e vigorosa ele nos mostra que o antídoto para a raiva é a paciência e nos fornece um roteiro espiritual para uma vida feliz.

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