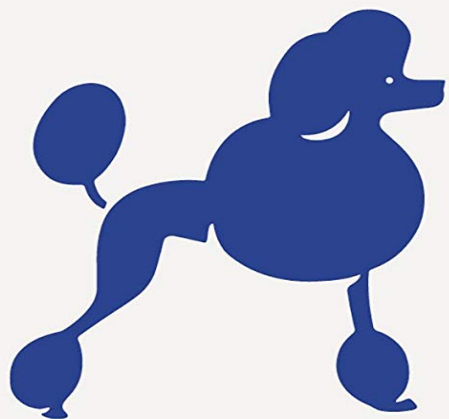


FABRICE
MIDAL

A ARTE FRANCESA DE MANDAR TUDO À MERDA

Chega
de bobagens
e viva a sua
vida



Resumo de A arte francesa de mandar tudo à merda: Chega de bobagens e viva a sua vida

Convincente e divertido Não se estresse, largue o celular, faça ioga, cultive o bem, sorria. Nos torturamos o tempo todo para fazer melhor, agir certo, ser politicamente corretos. São tantas obrigações que sempre achamos que estamos “devendo”.

O autor do best-seller A arte francesa de mandar tudo à merda, o filósofo Fabrice Midal, estourou na Europa pregando justamente que está na hora de nos preocuparmos menos com o que se espera de nós – e simplesmente ser o que somos.

Em 15 capítulos, Midal parte de sua experiência de vida e de uma análise social para derrubar crenças sobre a vida e a meditação. Ele nos estimula a parar de sentir culpa e nos encoraja a se livrar das obrigações que nós nos impomos.

Dê um tempo para si mesmo; esta é, segundo o filósofo francês, a chave para encontrar a verdadeira paz de espírito, ou mindfulness, para usar o termo da moda. “A chave para a meditação?

Comece lendo este livro e clareando a sua mente.” JORNAL LE FIGARO “Fabrice Midal faz um apelo contra a tirania do perfeccionismo e a severidade da sociedade moderna. O mote deste livro – dê um tempo para si mesmo – talvez seja a mais radical resolução de ano novo.” REVISTA ELLE “A arte francesa de mandar tudo à merda é convincente, mas também divertido.

É desafiador e, ao mesmo tempo, reconfortante. Este livro pode transformar o jeito que você encara a sua vida como um todo, e a maneira como você vive cada momento.” TAL BEN-SHAHAR, PROFESSOR DE PSICOLOGIA DA UNIVERSIDADE DE HARVARD, CUJOS CURSOS SOBRE FELICIDADE ESTÃO ENTRE OS MAIS CONCORRIDOS DA INSTITUIÇÃO AMERICANA

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