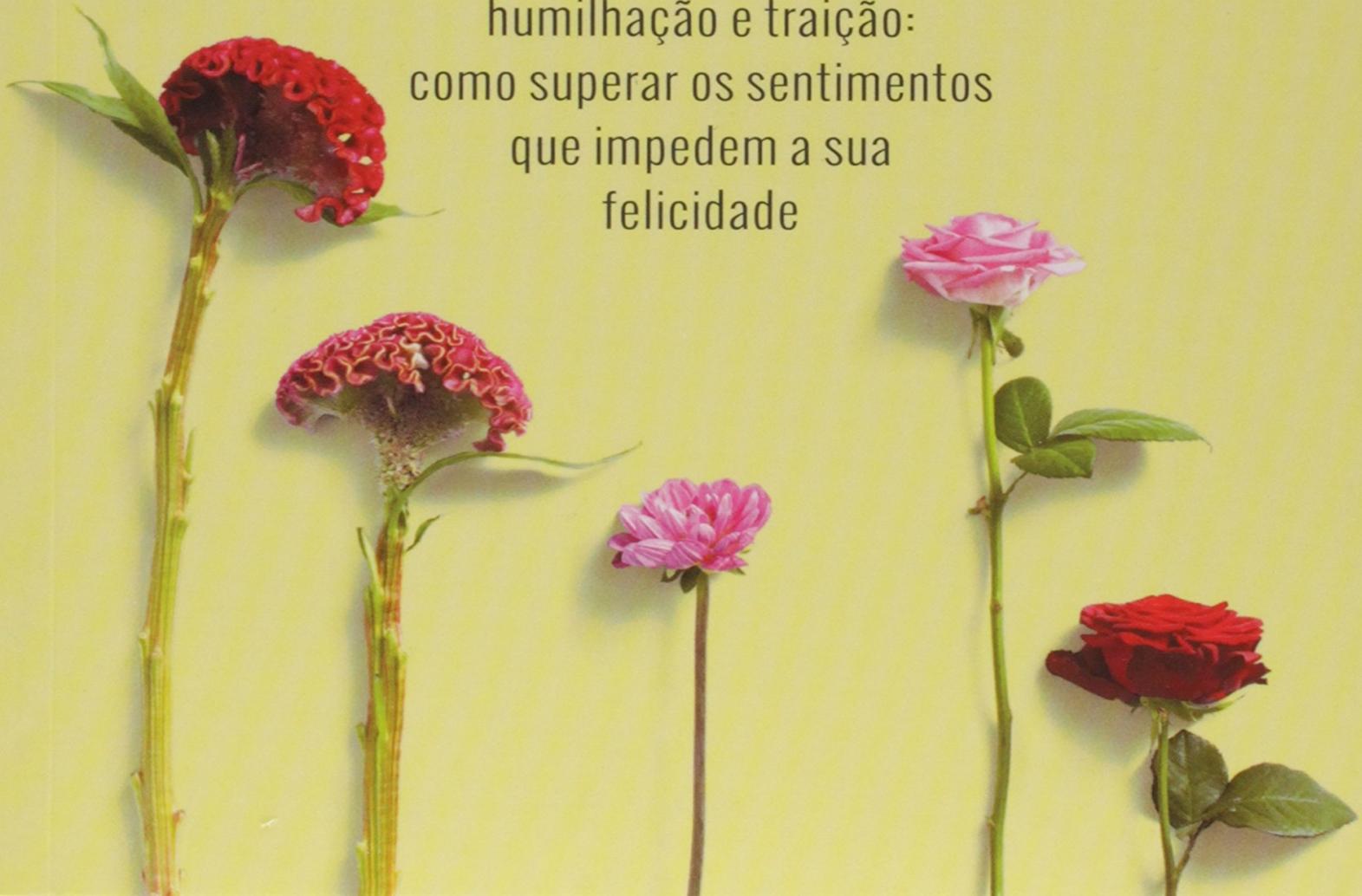


LISE BOURBEAU

AUTORA COM 4,5 MILHÕES DE LIVROS VENDIDOS

# AS CINCO FERIDAS EMOCIONAIS

Rejeição, injustiça, abandono,  
humilhação e traição:  
como superar os sentimentos  
que impedem a sua  
felicidade



# Resumo de As Cinco Feridas Emocionais. Rejeição, Injustiça, Abandono, Humilhação e Traição. Como Superar os Sentimentos que Impedem a Sua Felicidade

Lise Bourbeau já vendeu mais de 4,5 milhões de livros no mundo. “São muitas as ocasiões em que nos julgamos rejeitados, abandonados, traídos, humilhados ou tratados de forma injusta. Todas as vezes que nos sentimos feridos procuramos culpar alguém.

Às vezes a nós mesmos, e isso é tão injusto quanto culpar outra pessoa. Sei agora que quanto mais acusamos (a nós ou aos demais) pelo nosso sofrimento, mais a experiência se repete.

A acusação só serve para nos deixar infelizes. Porém, quando olhamos com compaixão aquele que sofre, os acontecimentos, as situações e as pessoas à nossa volta começam a se transformar.” — LISE BOURBEAU Neste livro, Lise Bourbeau explica que nossos problemas de ordem física, emocional e mental são fruto de cinco feridas que trazemos da infância: rejeição, abandono, humilhação, traição e injustiça.

Como não sabemos lidar com elas, desenvolvemos máscaras para escondê-las, acreditando que, assim, desaparecerão. Mas, com o passar do tempo, essas feridas se tornam ainda mais profundas e atrapalham nossa saúde, nossos relacionamentos e nossa felicidade.

E nos distanciam de quem somos de verdade. Trazendo descrições detalhadas das feridas e das máscaras correspondentes, a autora mostra como elas podem se refletir em nossa personalidade e até mesmo no formato do nosso corpo.

Ao identificar as feridas que carregamos, podemos descobrir a origem das

dificuldades que enfrentamos de forma recorrente. E, assim, empreender uma jornada de cura, aceitando as experiências do passado e perdoadando todos os aspectos de nós mesmos.

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