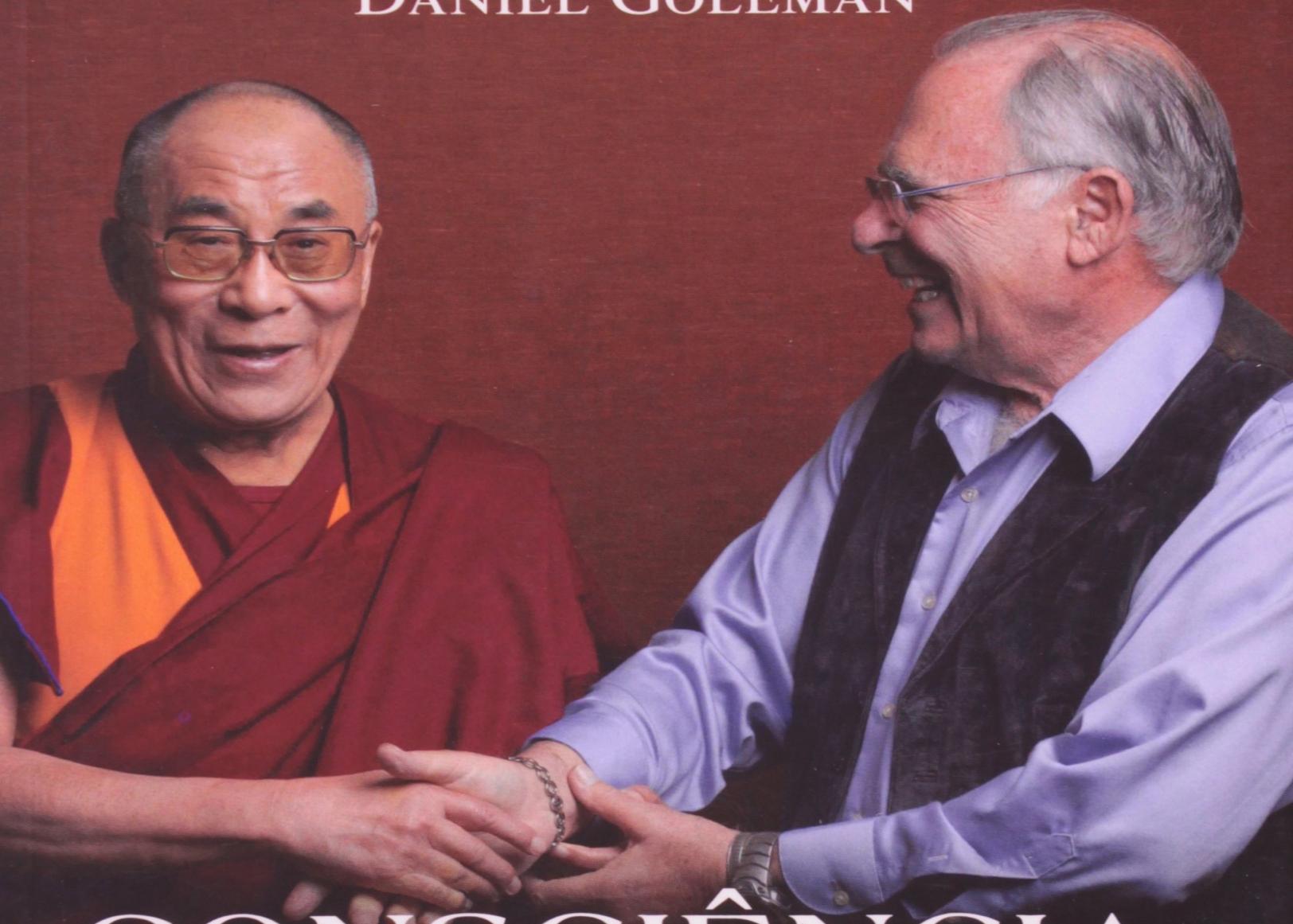


UMA CONVERSA ENTRE DALAI LAMA E PAUL EKMAN

APRESENTAÇÃO
DANIEL GOLEMAN



CONSCIÊNCIA EMOCIONAL

Vencendo os obstáculos em busca do
equilíbrio emocional e da compaixão

| PRUMO
●

Resumo de Consciência Emocional

Desde o primeiro encontro ficou evidente a afinidade entre Sua Santidade o Dalai Lama um dos mais respeitados líderes espirituais do mundo e Paul Ekman psicólogo inovador cujo trabalho ajudou a definir a ciência das emoções.

Dos diálogos e debates dessas duas luminosas mentes nasce este livro pelo qual podemos partilhar as reflexões sobre ciência e espiritualidade os laços entre o Oriente e o Ocidente bem como a natureza e a qualidade da nossa vida emocional.

Eles tentam responder a questões centrais da experiência emocional humana como: Quais são as origens do ódio e da compaixão? Deve-se ter compaixão por um torturador? Isso seria biologicamente possível?

Qual a diferença entre raiva ressentimento e ódio? Como reconhecer e evitar cada um deles? De onde eles surgem e que malefícios eles podem nos causar? Assim os autores convidam o leitor a acompanhá-los nessa maravilhosa viagem a procura de grandes respostas sempre na busca pelo equilíbrio entre um ponto de vista científico e outro espiritual.

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