

# WALTER RISO

# DESAPEGUE-SE!

Como se livrar do que nos tira energia e bem-estar



**L&PM** POCKET

# Resumo de Desapegue-se!: Como se livrar do que nos tira energia e bem-estar: 1266

Deixe a energia negativa de lado Você precisa ter sempre o carro do ano? Não ficará feliz a me-nos que compre aquele vestido lindo que viu na vitrine? Acha que vai morrer se o namoro com aquela pessoa não vingar?

Sente-se mal de ficar sem conexão à internet? Sofre quando tem seus planos frustrados, seja pelo motivo que for? Neste livro, o especialista em terapia cognitiva Walter Riso aborda um dos piores males psicológicos: o apego emocional.

Em outras palavras, a persistente tendência humana de con-dicionar a felicidade a coisas que nos são externas: pessoas, objetos, status, ideias. Em capítulos curtos que são verdadeiras lições práticas, ve-mos que desapegar-se não significa deixar de desejar, renunciar a paixões, nem ser indiferente ao próximo.

A verdadeira fonte de felicidade está dentro de você. Desapegue-se e aprenda já a encontrá-la.

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