



# *É tempo de Mudança*

Como promover  
a alquimia emocional  
e conquistar a felicidade

*Lourdes Passatto*

## Resumo de É Tempo de Mudança

Por que somos tão resistentes às mudanças? Por que achamos que mudar é tão difícil? E por que não conseguimos as coisas que tanto queremos? Neste É Tempo de Mudança, a terapeuta espiritualista Lourdes Possatto nos mostra que o processo de mudança é tão natural quanto um rio em um fluir constante.

A sensação de estarmos parados é apenas uma impressão. A estagnação é uma ilusão. Tudo se move. Porém, mudar nossas vidas e hábitos exige algum trabalho. Mudar é desadaptar-se, é atualizar-se, é evoluir.

Para nos auxiliar, Lourdes Possatto nos esclarece sobre os aspectos emocionais que temos de vencer para que ocorra a nossa verdadeira conquista da felicidade, transformando raiva em auto-afirmação, medos em fé, depressão em alegria de viver, indecisão em ação pura, solidão em autocompanhia, a fim de que você se veja no próprio espelho da consciência como um vencedor.

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