

Medo

Entenda e Aceite
as Inseguranças da Vida



OSHO

dicas para uma
nova maneira
de viver

Cultrix

Resumo de Medo: Entenda e aceite as inseguranças da vida

Osho leva o leitor passo a passo a uma jornada por tudo que faz os seres humanos terem medo, desde a reação reflexa de “lutar ou fugir” do perigo físico até os medos racionais e irracionais da nossa mente.

Só levando a luz do entendimento aos cantos mais sombrios do medo, diz ele, podemos começar a nos aventurar para fora dos limites da nossa zona de conforto e aprender a conviver, e ainda apreciar, a insegurança inerente ao fato de estarmos vivos.

O livro termina com uma série de experiências de meditação destinadas a ajudar os leitores a vivenciar uma nova relação com o medo e começar a vê-lo não como um obstáculo, mas como um trampolim para uma maior autoconsciência e confiança na vida.

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