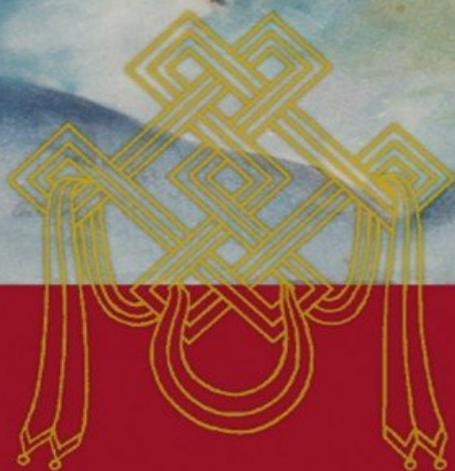


O LIVRO DAS EMOÇÕES

REFLEXÕES INSPIRADAS NA
PSICOLOGIA DO BUDISMO TIBETANO



Bel Cesar



Resumo de O Livro das Emoções

A autora nos convida a questionar as convicções profundas que alimentamos a respeito de nós mesmos e a aceitar o desafio de acolher irrestritamente todas as nossas emoções sem as rotular como boas ou ruins.

E é desse modo que vergonha, frustração, autossabotagem e autoestima, irritação, medo, morte e luto são temas visitados. Tendo como base para sua reflexão o Budismo Tibetano, Bel Cesar nos inspira a recuperar a confiança básica na essência pura da mente por meio da constante abertura, confiança e coragem para olhar com entendimento e compaixão tudo com que deparamos em nossa vida.

Há também indicações de meditações que farão o leitor se familiarizar com os estados positivos da mente, além da descrição clara e concisa de conceitos que, no âmbito da psicologia do Budismo Tibetano, servem de base para a sua reflexão.

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