

Lourdes Possatto

# POR QUE SOFREMOS ✦ TANTO?

COMO LIDAR COM DRAMAS AFETIVOS,  
ANGÚSTIAS E DEPRESSÕES.



L. S. M. B. W.  
EDITORIAL

## Resumo de Por que Sofremos Tanto?

Por que sofremos tanto com angústias, depressões, dores afetivas, frustrações, traumas e outras tantas emoções? Em essência, as pessoas sofrem porque tendem a interpretar tudo sob uma ótica dramática. E também em função de fatores educacionais: não aprenderam a gerar confiança em si mesmas.

Sofrem porque têm uma visão bastante mimada de como a vida deveria ser: é comum criarmos expectativas sobre o que é ser feliz e acharmos que não deveríamos ter problemas, grandes dificuldades, como se a vida fosse um período de férias eterno, com tudo dando certo, sem grandes atribulações.

Não compreendem que os problemas, ou os desafios, servem para o crescimento e para a evolução espiritual. Aprender a aceitar as coisas como são, as pessoas à nossa volta e também a nós mesmos, faz parte do nosso processo educacional, espiritual e evolutivo.

Na verdade, quando emperramos nesta aceitação, só nos indignamos, achando que tudo é injusto. É exatamente aí que geramos mais e mais sofrimentos.

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