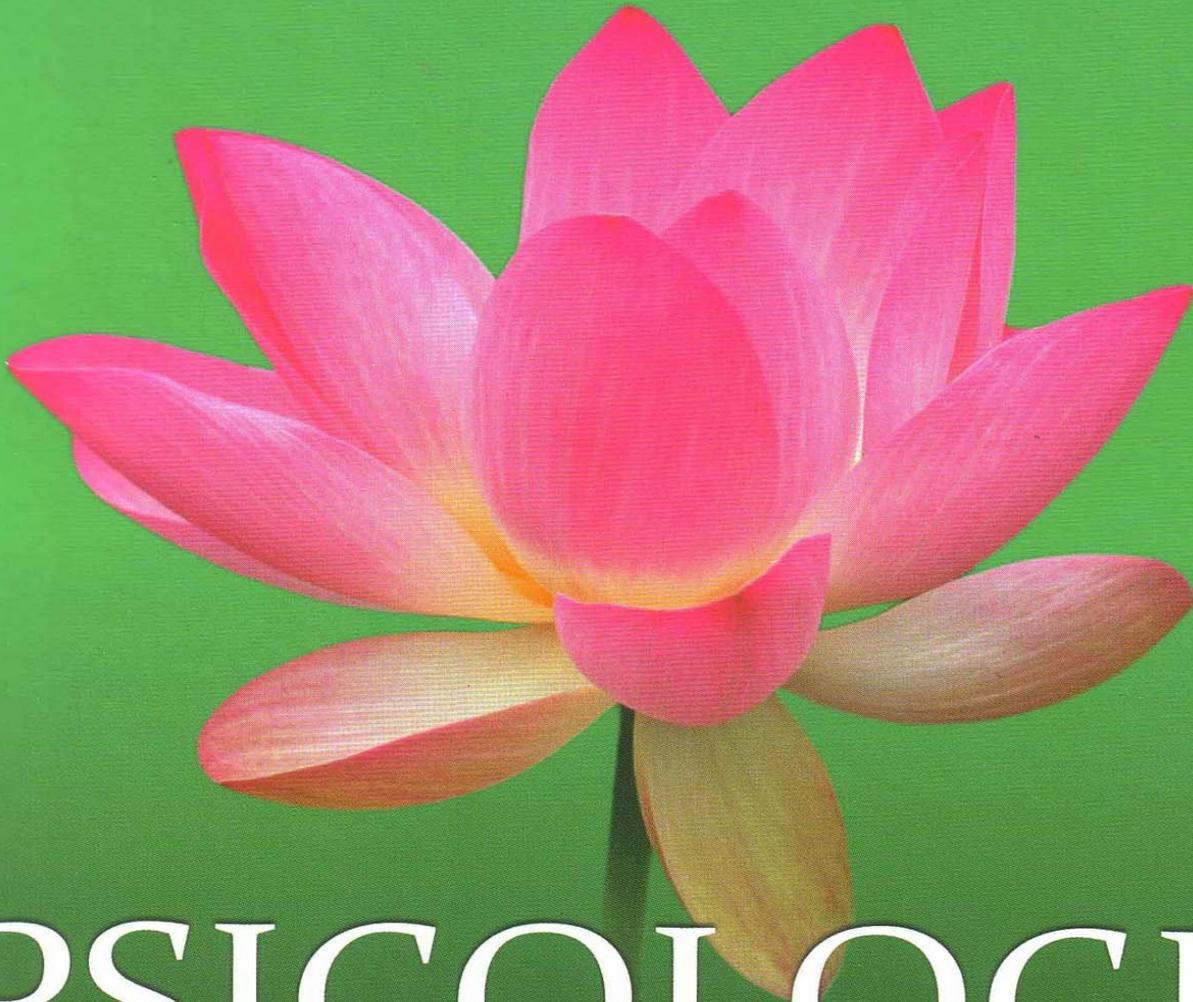


JACK KORNFIELD

*Autor de Um Caminho com o Coração e
Depois do Êxtase, Lave a Roupa Suja*



PSICOLOGIA DO AMOR

Ensinamentos Universais para a
Busca da Verdadeira Felicidade

Cultrix

Resumo de Psicologia do Amor

Este livro é fruto do trabalho de uma vida inteira de experiências para criar um retrato virtuoso e comovente da mente e do coração humanos. Repleto de histórias da prática de psicoterapia budista do autor Jack Kornfield e de professores notáveis, inclui também um relato de como Kornfield superou uma infância marcada pela violência.

A obra está dividida em cinco partes: a primeira, explica a visão budista de saúde mental e da consciência; a segunda descreve em detalhes a cura e o despertar por meio das práticas de atenção plena; a terceira é dedicada à transformação das emoções saudáveis; a quarta resume uma grande variedade de ferramentas psicológicas budistas, e a última explora as possibilidades mais elevadas de desenvolvimento, o extremo bem-estar mental e a liberação.

Kornfield sugere ainda, no final de cada capítulo, práticas budistas específicas. Ao oferecer as perspectivas visionárias e universais do Budismo para a cura do coração, a libertação da mente e o benefício de todos os seres, Psicologia do Amor proporciona uma jornada extraordinária desde as raízes da consciência até a mais alta expressão das possibilidades humanas.

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