

AUGUSTO  
CURRY

TREINANDO A EMOÇÃO  
PARA SER FELIZ

*Nunca a  
autoestima foi  
tão cultivada  
no solo da vida!*

Autor mais  
lido da década:  
22 milhões de  
livros vendidos no  
Brasil, publicado  
em 70 países



# Resumo de Treinando a Emoção Para Ser Feliz

Estamos adoecendo coletivamente no território da emoção, não apenas por doenças clássicas, tais como a depressão, a ansiedade, a síndrome do pânico, mas também por números outros transtornos de personalidade: a solidão, a síndrome do pensamento acelerado, a falta de sentido de vida, a crise de diálogo, a insatisfação, instabilidade e irritabilidade emocional.

O mundo moderno se tornou uma fábrica de stress. Os piores inimigos do homem estão dentro dele. As ideias negativas, as preocupações com a existência, a paranoia da estética, os pensamentos antecipatórios têm assaltado a emoção humana e roubado a tranquilidade e o encanto pela vida.

Para alguns, a felicidade é uma miragem no deserto, impossível de ser alcançada. Mas neste livro você aprenderá uma série de técnicas e procedimentos para treinar a sua emoção para contemplar o belo, proteger-se das tensões sociais, superar seus conflitos e amar intensamente a vida.

Idade Mínima Recomendada: 10 Anos

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