

AUGUSTO
CURY

*Você é mais
inteligente*

Técnicas de
gestão da emoção
para revolucionar
sua vida





Resumo de Você mais inteligente: Técnicas de gestão da emoção para revolucionar sua vida

Você já reparou como temos a tendência de buscar culpados para nossas angústias, perdas e frustrações? E você, culpa os outros pelos seus insucessos ou se reinventa a cada dia? Quem se reinventa reclama pouco e age muito, atribui menos carga aos outros e assume mais responsabilidade para si. Quem se reinventa usa muito menos as mãos para punir e muito mais o coração para perdoar e se superar. Você Mais Inteligente – técnicas de gestão da emoção para revolucionar sua vida é para quem deseja se reinventar e conhecer técnicas de gestão da emoção, tanto para a prevenção de transtornos emocionais como para o desenvolvimento da sua inteligência global. Augusto Cury, o autor mais vendido do país (mais de 30 milhões de livros vendidos), usou sua experiência em mais de 20 mil atendimentos psiquiátricos e psicoterapêuticos para preparar este eBook em comemoração ao lançamento do Canal Gestão da Emoção. Trata-se de um pequeno manual de técnicas fundamentais de ginástica cerebral e de treinamento da mente. A primeira parte traz um treinamento de Gestão da Emoção em seis lições, enriquecidas com exemplos reais que ilustram o arcabouço teórico por trás de cada uma. A segunda parte traz uma série de cinquenta ferramentas de aplicação direta no seu dia a dia, cada uma delas podendo ser lida em cerca de um minuto. Somados, os textos contidos neste livro o ajudarão a ter mais saúde emocional, a ser piloto da própria mente e a encontrar a felicidade.

[Acesse aqui a versão completa desta leitura](#)