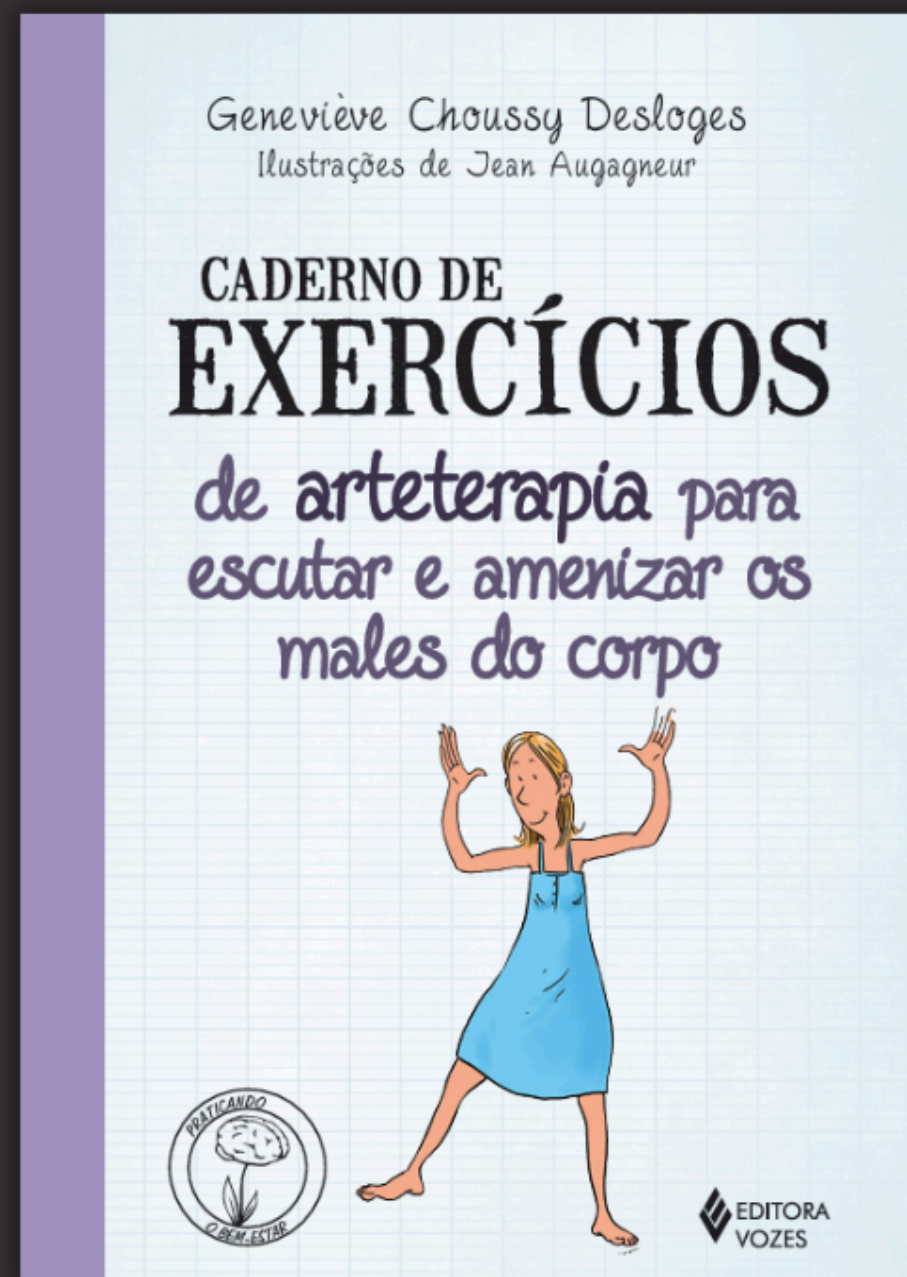


CADERNOS DE EXERCÍCIOS

COLEÇÃO PRATICANDO O BEM-ESTAR

CATÁLOGO

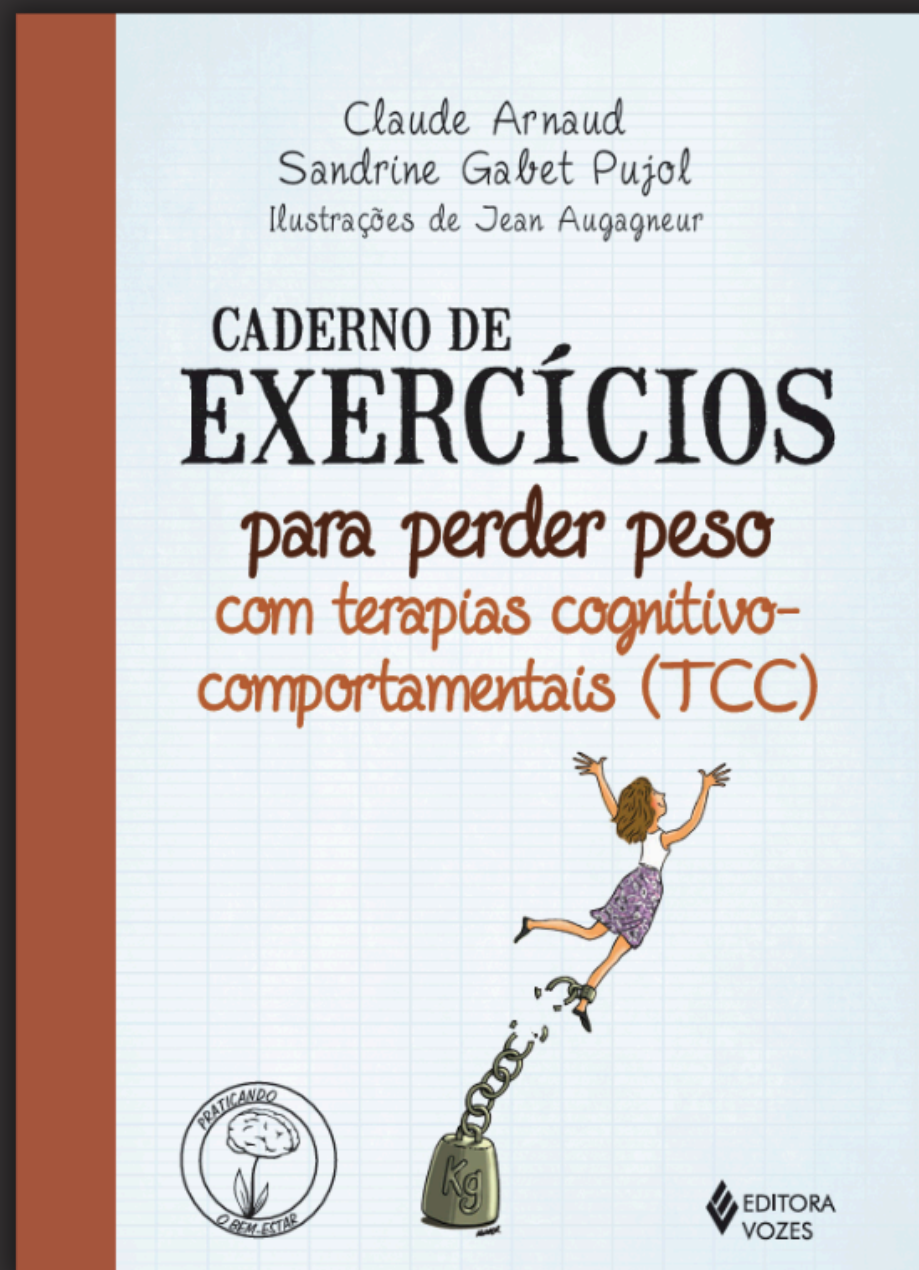
CADERNO DE EXERCÍCIOS DE ARTETERAPIA PARA ESCUTAR E AMENIZAR OS MALES DO CORPO



ISBN: 9788532676412

R\$ 25,90

Seu corpo fala. Você está ouvindo? Dores nas costas, cabeça pesada, estômago embrulhado... muitas vezes, o corpo encontra nesses sintomas a única linguagem disponível para expressar aquilo que as palavras ainda não alcançam. Este livro é um convite para pausar, voltar-se para dentro e aprender a escutar. A autora propõe um diálogo com o inconsciente, um caminho sensível e transformador para decifrar as mensagens que o corpo envia sob a forma de dor ou adoecimento.

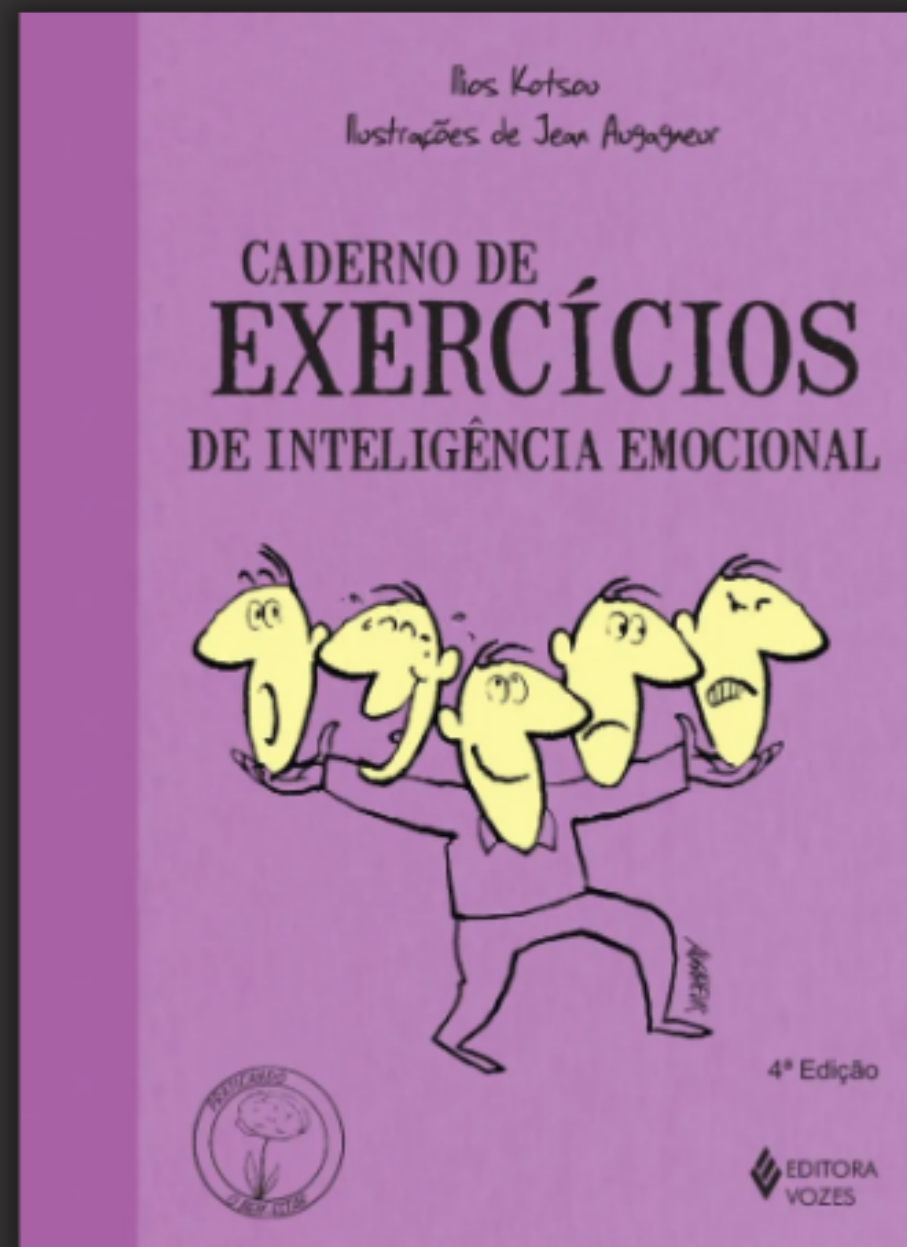


CADERNO DE EXERCÍCIOS PARA PERDER PESO COM TERAPIAS COGNITIVO-COMPORTAMENTAIS (TCC)

ISBN: 9788532676405

R\$ 25,90

Por que, mesmo com motivação genuína, emagrecer parece tão difícil? Por que tantas pessoas retomam o peso perdido, às vezes até após uma cirurgia bariátrica? Esta obra parte de uma premissa fundamental das terapias cognitivo-comportamentais (TCC): por trás da resistência ao emagrecimento há medos reais e questões mais profundas, mascaradas pelo sobrepeso.



CADERNO DE EXERCÍCIOS DE INTELIGÊNCIA EMOCIONAL

ISBN: 9788532641663

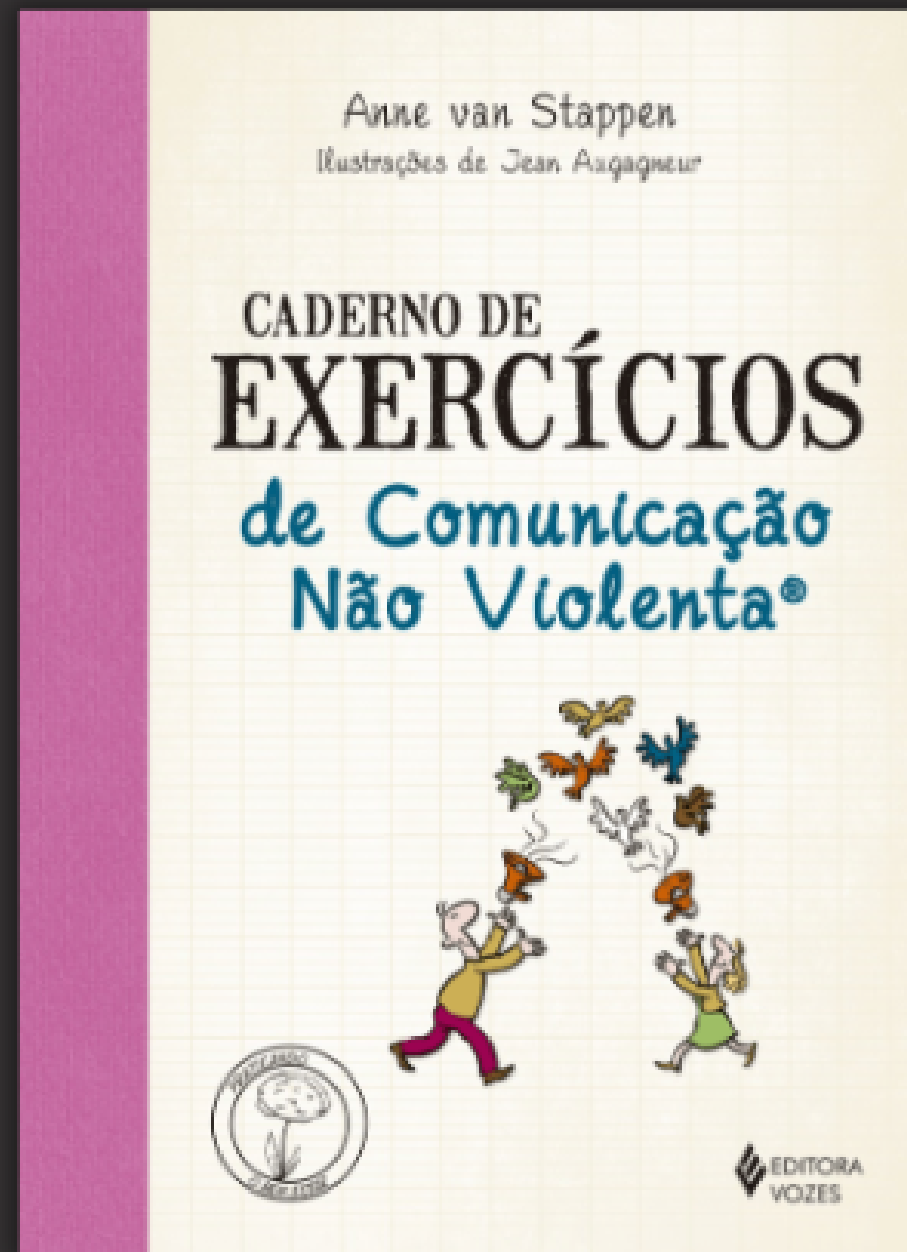
R\$ 25,90

O objetivo desse caderno de inteligência emocional não é controlar os pensamentos ou eliminar certas emoções em proveito de outras. A inteligência emocional, técnica que consiste em conviver melhor com as suas emoções e as dos outros, aconselha-nos simplesmente a mudar a nossa relação com as emoções para construir um caminho de vida mais harmonioso, rico e pleno de sentido.

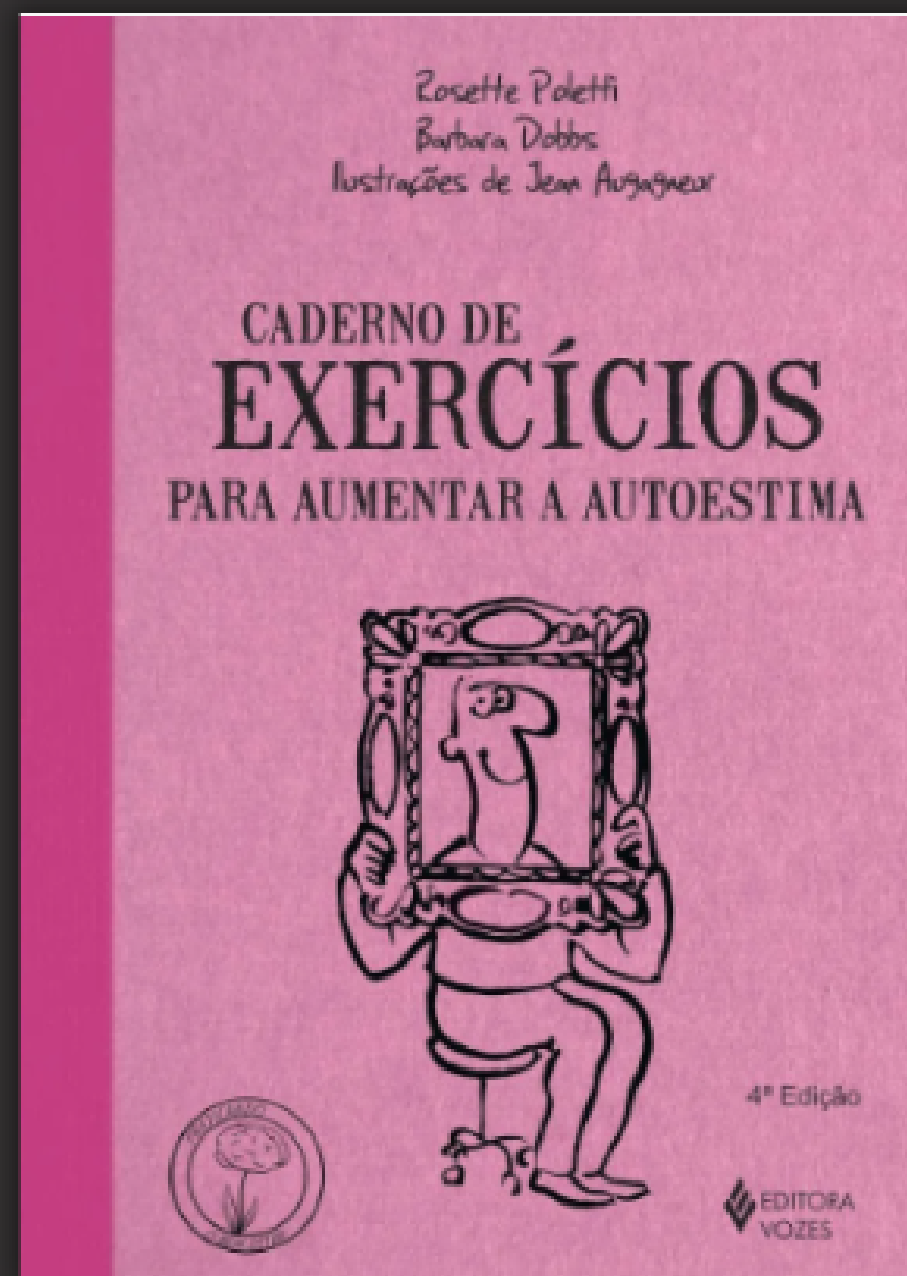
CADERNO DE EXERCÍCIOS DE COMUNICAÇÃO NÃO VIOLENTA®

ISBN: 9788532664983

R\$ 25,90



O objetivo deste caderno de exercícios é difundir amplamente a CNV, que é esta arte do diálogo a serviço de uma arte de viver, a fim de realizar o sonho de seu fundador: que todo ser humano possa conhecer uma maneira de se relacionar que encoraje a paz, a benevolência e a cooperação. Os exercícios e as noções desta obra foram-me em grande parte transmitidos por Marshall B. Rosenberg. Eles constituem um caminho de consciência em direção a mais humanismo e são uma ferramenta privilegiada a serviço do desenvolvimento de nossa inteligência emocional.

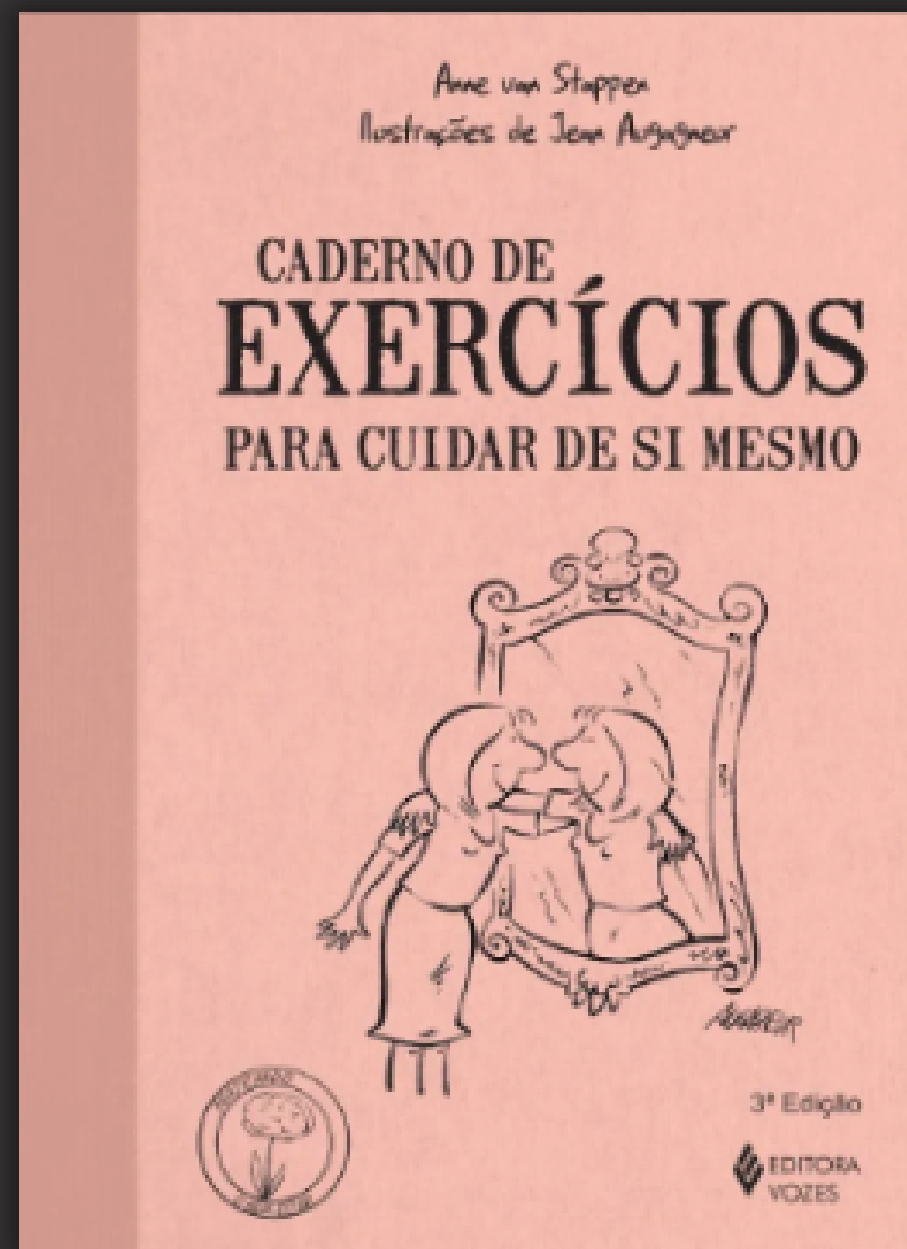


CADERNO DE EXERCÍCIOS PARA AUMENTAR A AUTOESTIMA

ISBN: 9788532640086

R\$ 25,90

Este caderno de exercícios oferece dicas e sugestões práticas, simples e viáveis para você aprimorar seu autoconhecimento e aperfeiçoar-se na conquista de seu bem-estar! Esses exercícios ajudarão você a desenvolver a autoestima que é essencial para viver bem com os outros, consigo mesmo e para apreciar ainda mais as suas conquistas.



CADERNO DE EXERCÍCIOS PARA CUIDAR DE SI MESMO

ISBN: 9788532644954

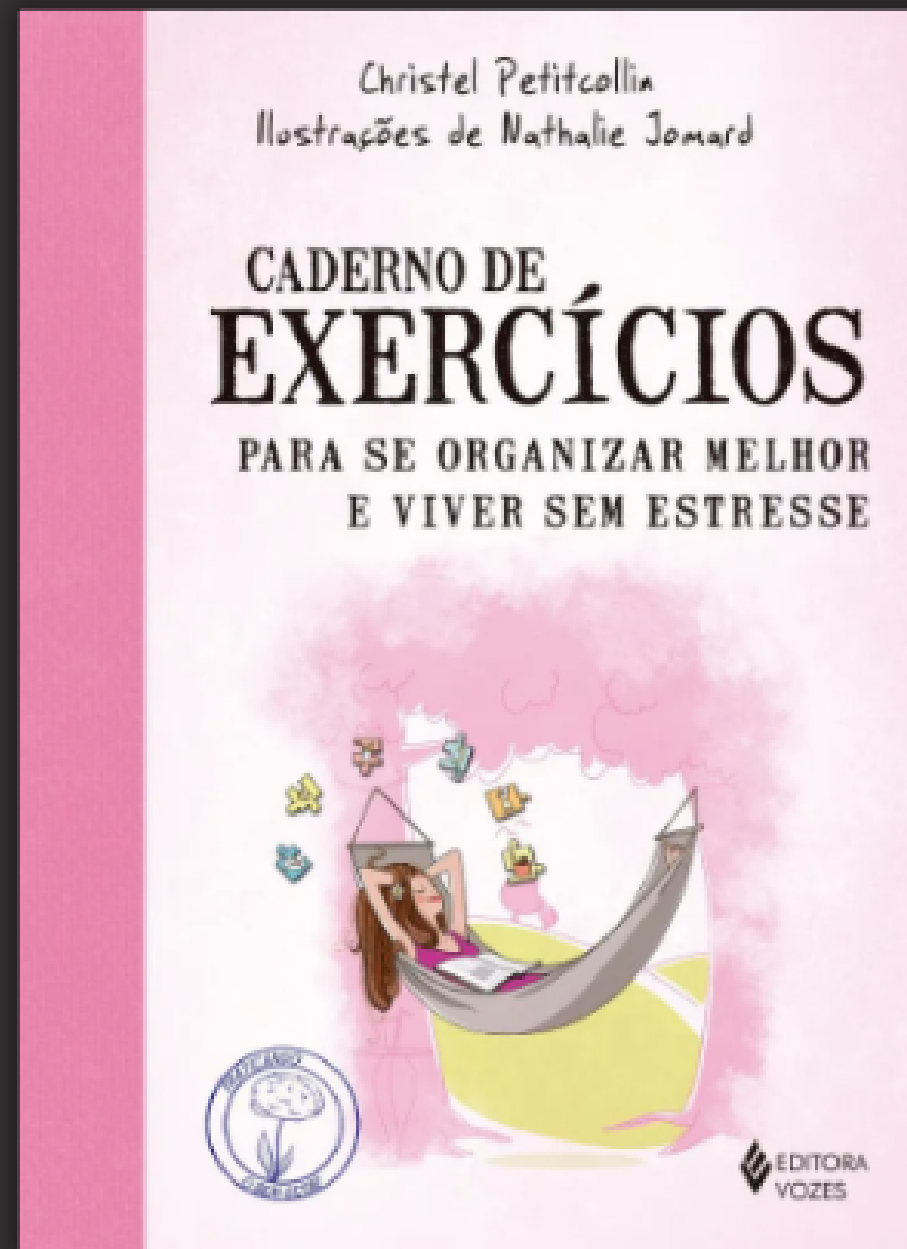
R\$ 25,90

Será que eu consigo ser bondoso(a) comigo mesmo(a)? O que vão pensar de mim se eu passar a cuidar de mim mesmo(a)? Será que ninguém vai ficar ressentido por causa disso? Será que eu não vou me tornar egoísta? Acontece com cada um de nós de se colocar tais perguntas sem realmente obter respostas claras sobre essa questão. Que neste pequeno caderno de exercícios você consiga encontrar algumas.

CADERNO DE EXERCÍCIOS PARA SE ORGANIZAR MELHOR E VIVER SEM ESTRESSE

ISBN: 9788532655172

R\$ 25,90

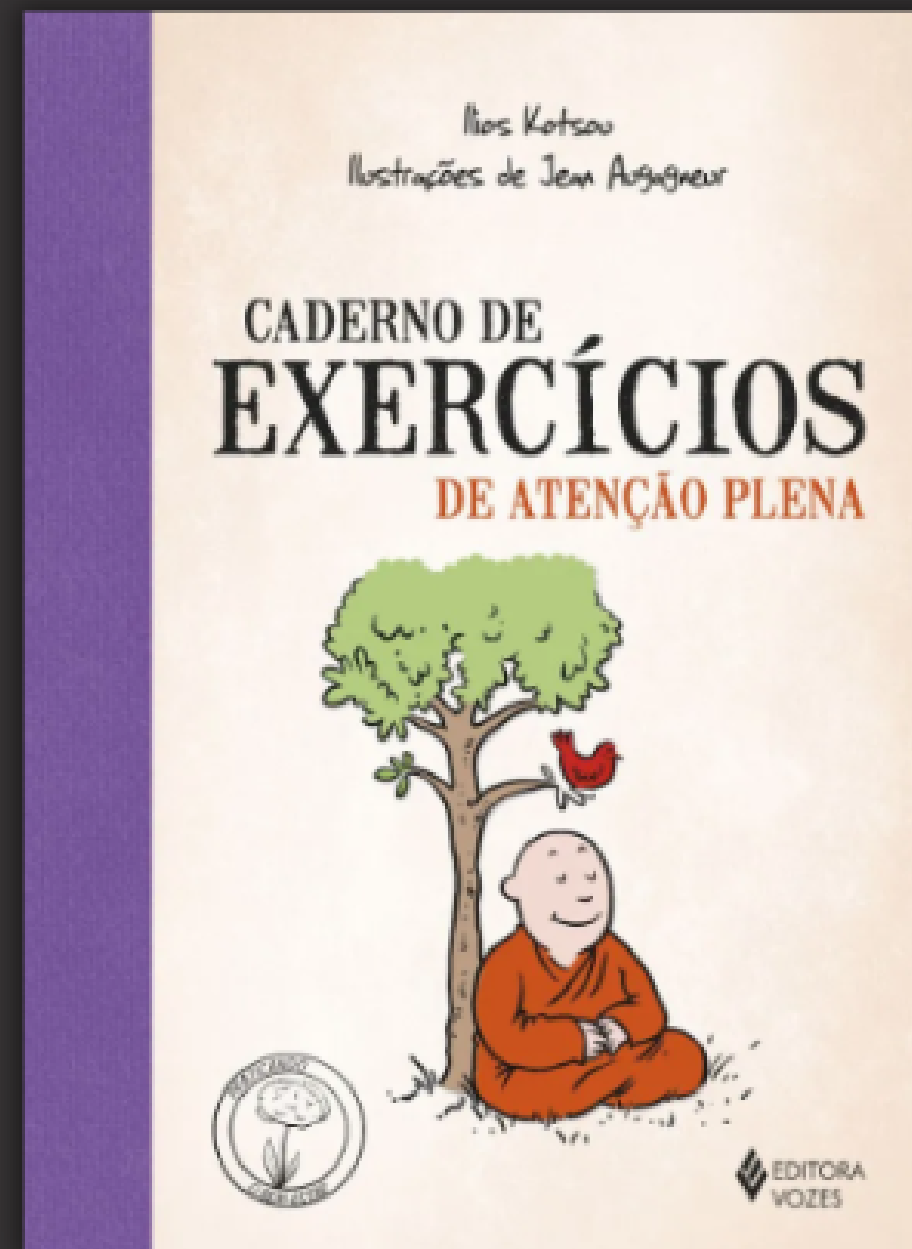


“O estresse da vida moderna” é uma expressão muito utilizada hoje e frequentemente designa a causa de todos os nossos males. No entanto, viver uma vida serena e fazer as coisas com calma e tranquilidade, no tempo certo, é um objetivo que se pode alcançar. O objetivo deste caderno de exercícios, através de seus testes, questionários, reflexões ou citações, consiste em lhe ensinar a lidar com o estresse e instaurar uma organização pessoal de alta qualidade, para que você possa realizar suas tarefas cotidianas com a maior serenidade, não se deixando nunca mais sobrecarregar!

CADERNO DE EXERCÍCIOS DE ATENÇÃO PLENA

ISBN: 9788532650894

R\$ 25,90

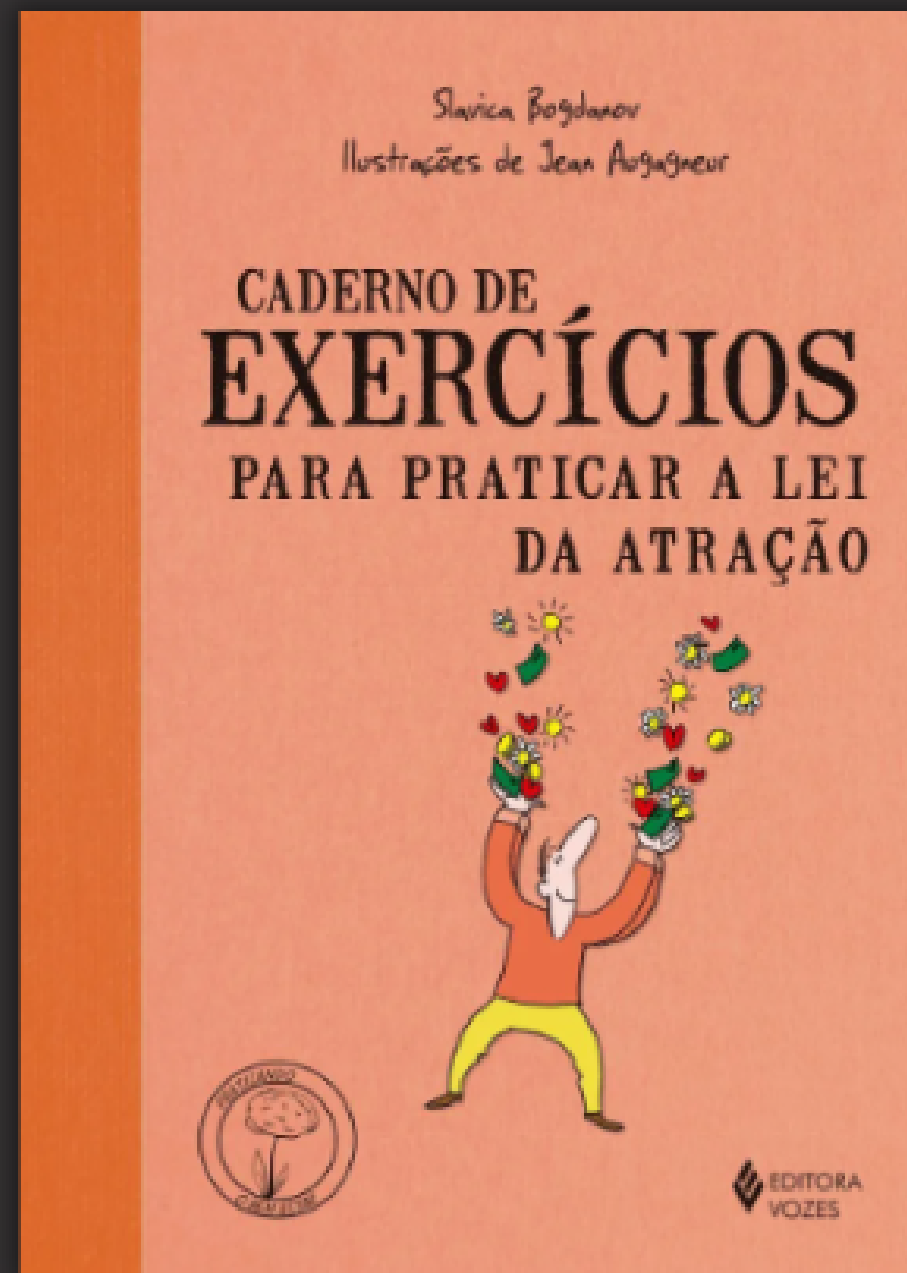


O que é a meditação de atenção plena? A mindfulness (como também é chamada) é um estado de consciência que se cria quando a pessoa presta atenção no momento presente. É uma maneira de ter a mente aberta para a vida, do jeito que ela se apresenta a nós, às nossas emoções, ao nosso corpo, etc, de instante em instante. Ilios Kotsou sugere aqui diversos exercícios para ajudar você a utilizar e se aprofundar nessa prática, que apresenta múltiplas virtudes e já foi aprovada pelos maiores cientistas: dentre os benefícios dela, estão reduzir e lidar com o estresse ou ainda prevenir recaídas depressivas. Etapa por etapa, ele lhe ensinará a se reconectar com todos os seus sentidos.

CADERNO DE EXERCÍCIOS PARA PRATICAR A LEI DA ATRAÇÃO

ISBN: 9788532656421

R\$ 25,90

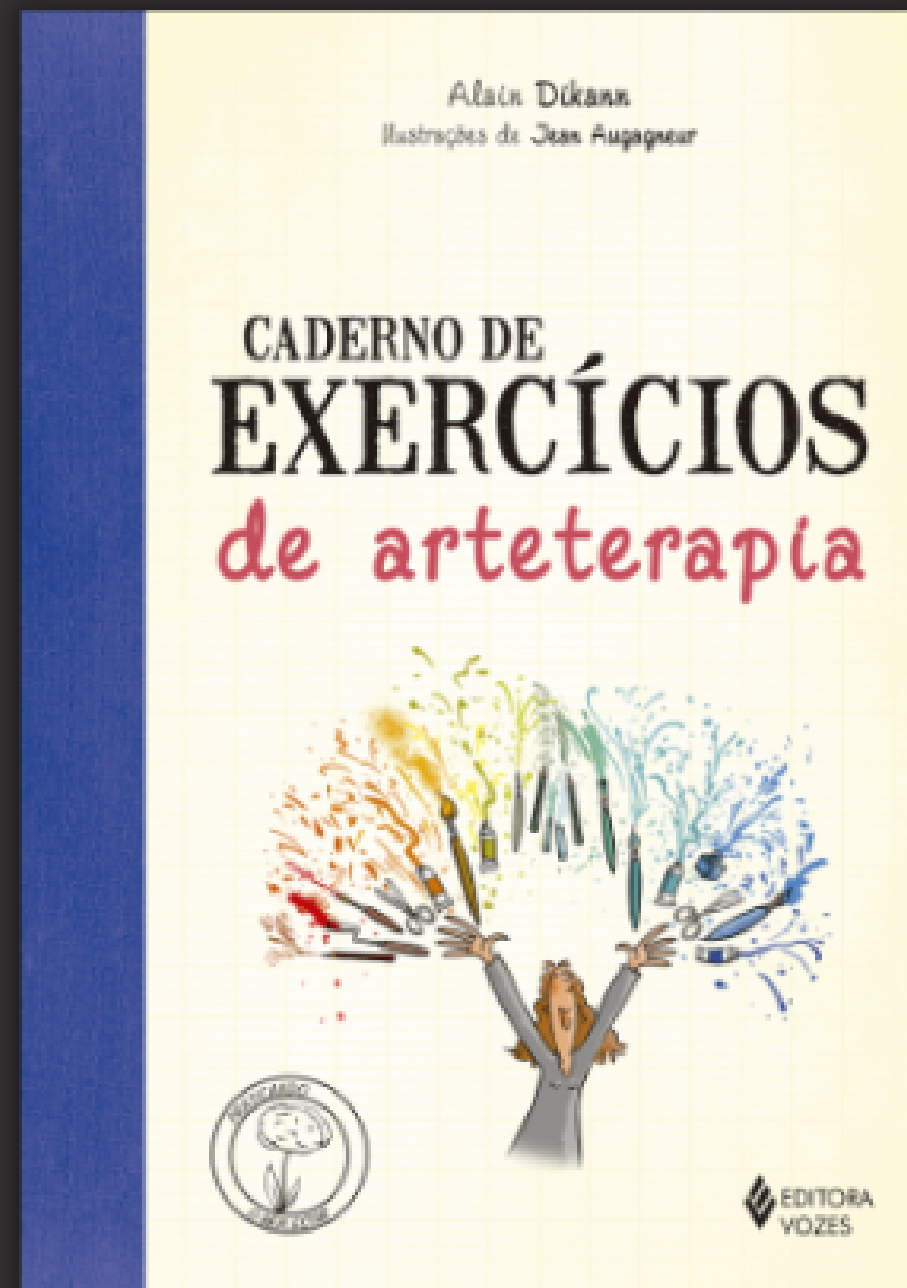


Este caderno de exercícios lhe ensinará a controlar a significativa lei da atração, com o objetivo de ajudá-lo a tomar em mãos seu próprio destino, fazendo-o corresponder aos seus sonhos mais profundos. Com o auxílio de exercícios simples e lúdicos, de citações claras e esclarecedoras, de reflexões construtivas ou ainda de desenhos humorísticos, você conseguirá excluir de sua vida as forças mentais negativas, criadoras de obstáculos à felicidade. Você não terá mais medo de pedir, de crer e, enfim, de receber tudo aquilo que deseja! Reassuma o poder sobre sua vida e atraia para ela o melhor!

CADERNO DE EXERCÍCIOS DE ARTETERAPIA

ISBN: 9786557131190

R\$ 25,90

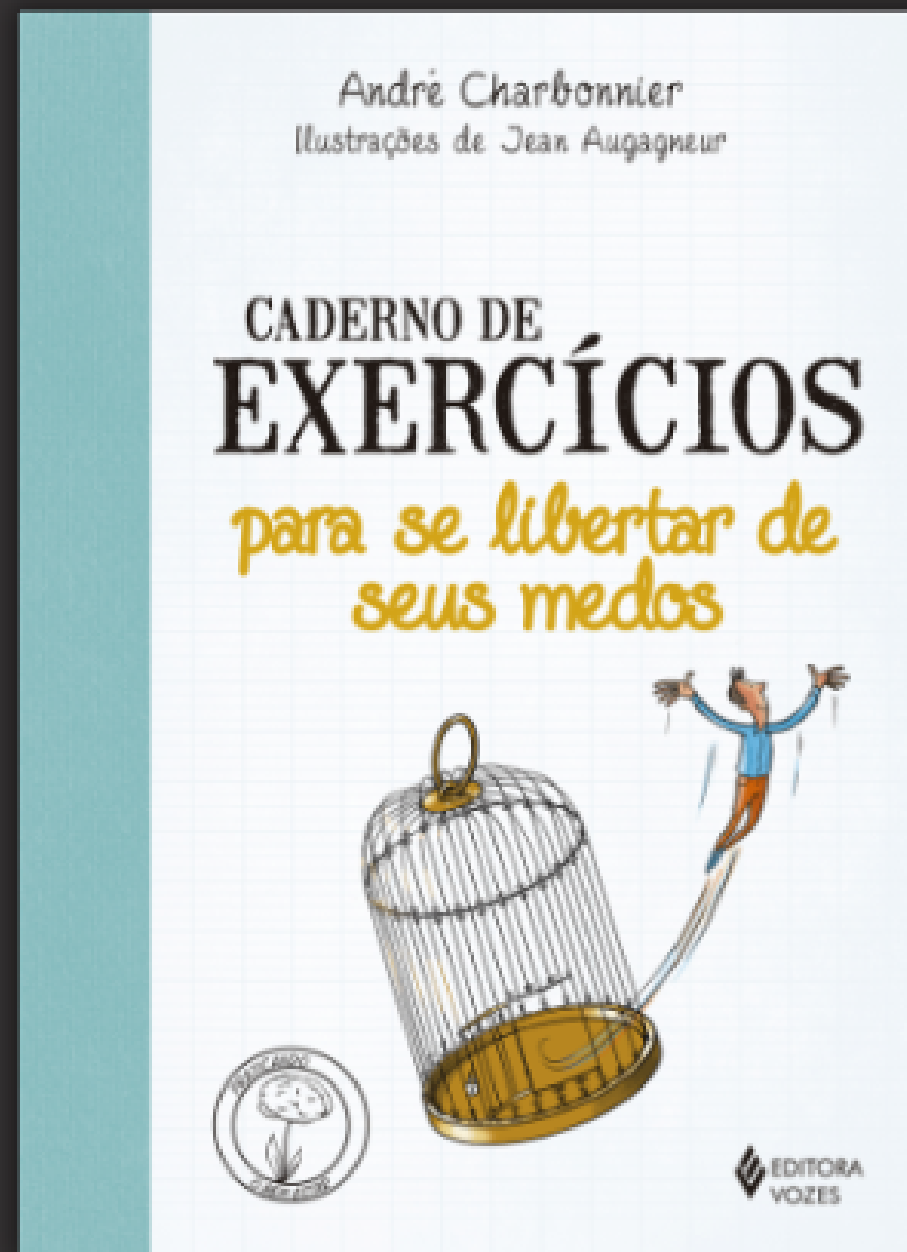


Nesta obra reservaremos uma atenção especial à pintura, ao desenho e à colagem que estão no centro do processo de arteterapia e que podem ajudar, a cada um de nós, a melhor se conhecer e se subjetivar. De modo geral, o processo de criação artística age como um processo de transformação. A arteterapia oferece, assim, a possibilidade de expressar as emoções e os afetos, de relaxar, de reencontrar prazer, de criar laços consigo mesmo e com os outros e, potencialmente, de se transformar.

CADERNO DE EXERCÍCIOS PARA SE LIBERTAR DE SEUS MEDOS

ISBN: 9788532665010

R\$ 25,90



O medo atrapalha nosso dia a dia, aparecendo sem se anunciar em nossos pensamentos, em nossas palavras, em nossos encontros... Embora fôssemos impotentes quando esses medos foram criados, não existe hoje qualquer razão para permanecermos escravos deles. Na verdade, é possível se libertar de seus medos e até modificar os programas de limitação, de desvalorização, de sabotagem, inconscientemente criados. Este caderno de exercícios é uma oportunidade para conhecer essa parte sombria de nós mesmos: vamos identificar nossos medos, trazê-los à luz pouco a pouco e depois transcendê-los.

CADERNO DE EXERCÍCIOS PARA GESTÃO DE CONFLITOS

ISBN: 9788532656445

R\$ 25,90

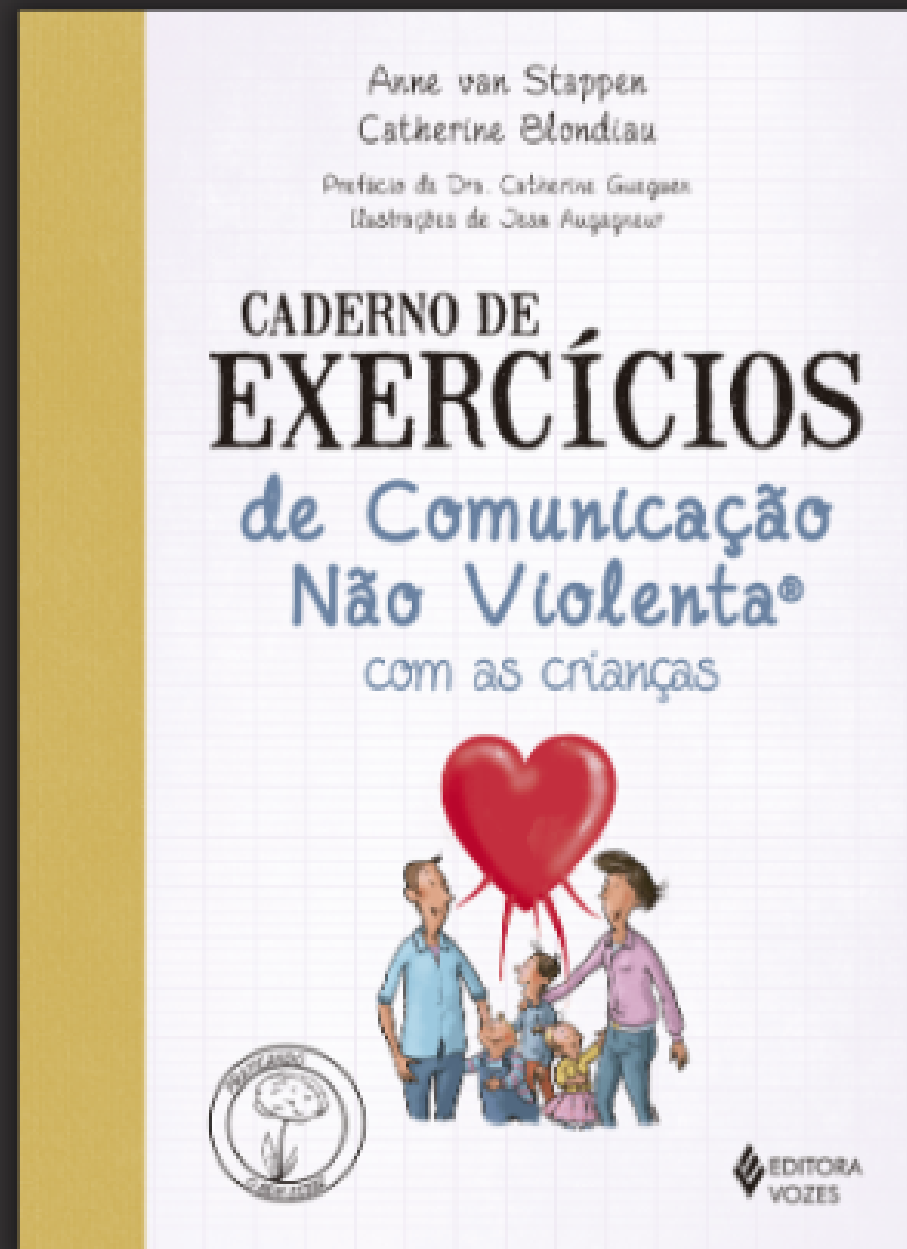


“Melhor prevenir do que remediar” diz o velho adágio popular. É nesta ótica que este caderno foi concebido. Ele nos ajudará a decodificar as causas do conflito (o ego, a vontade de querer ter razão...), a detectar seus sinais anunciadores, a usar determinados métodos reconhecidos que nos permitirão intervir o quanto antes possível para neutralizar seu processo. Questões e testes, esquemas ilustrativos, tabelas e citações completarão as teorias esclarecedoras que nos abrirão à única via na direção das relações pacificadoras.

CADERNO DE EXERCÍCIOS DE COMUNICAÇÃO NÃO VIOLENTA® COM AS CRIANÇAS

ISBN: 9788532664990

R\$ 25,90

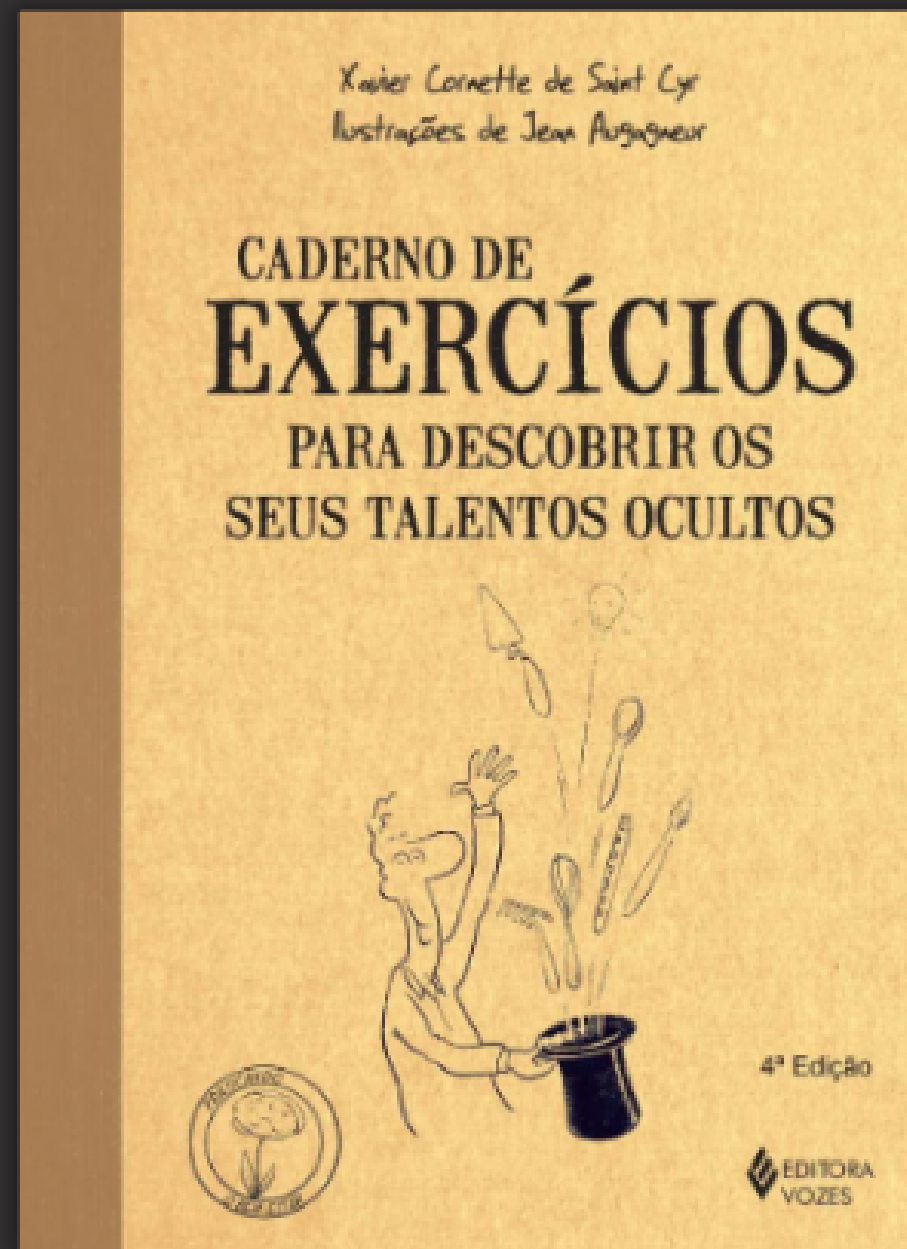


Marshall Rosenberg, o criador da comunicação não violenta (CNV) confirmou em sua teoria que, todo ser humano sonha em ser compreendido e em poder expressar seus sentimentos, emoções e desejos profundos. Quando uma criança aprende a CNV, ela se desenvolve, expressa sua experiência, se compreende melhor e também aos outros. Neste Caderno de Exercícios você irá compreender melhor o que é e como colocar em prática a CNV através de uma linguagem acessível e descontraída.

CADERNO DE EXERCÍCIOS PARA DESCOBRIR OS SEUS TALENTOS OCULTOS

ISBN: 9788532641656

R\$ 25,90

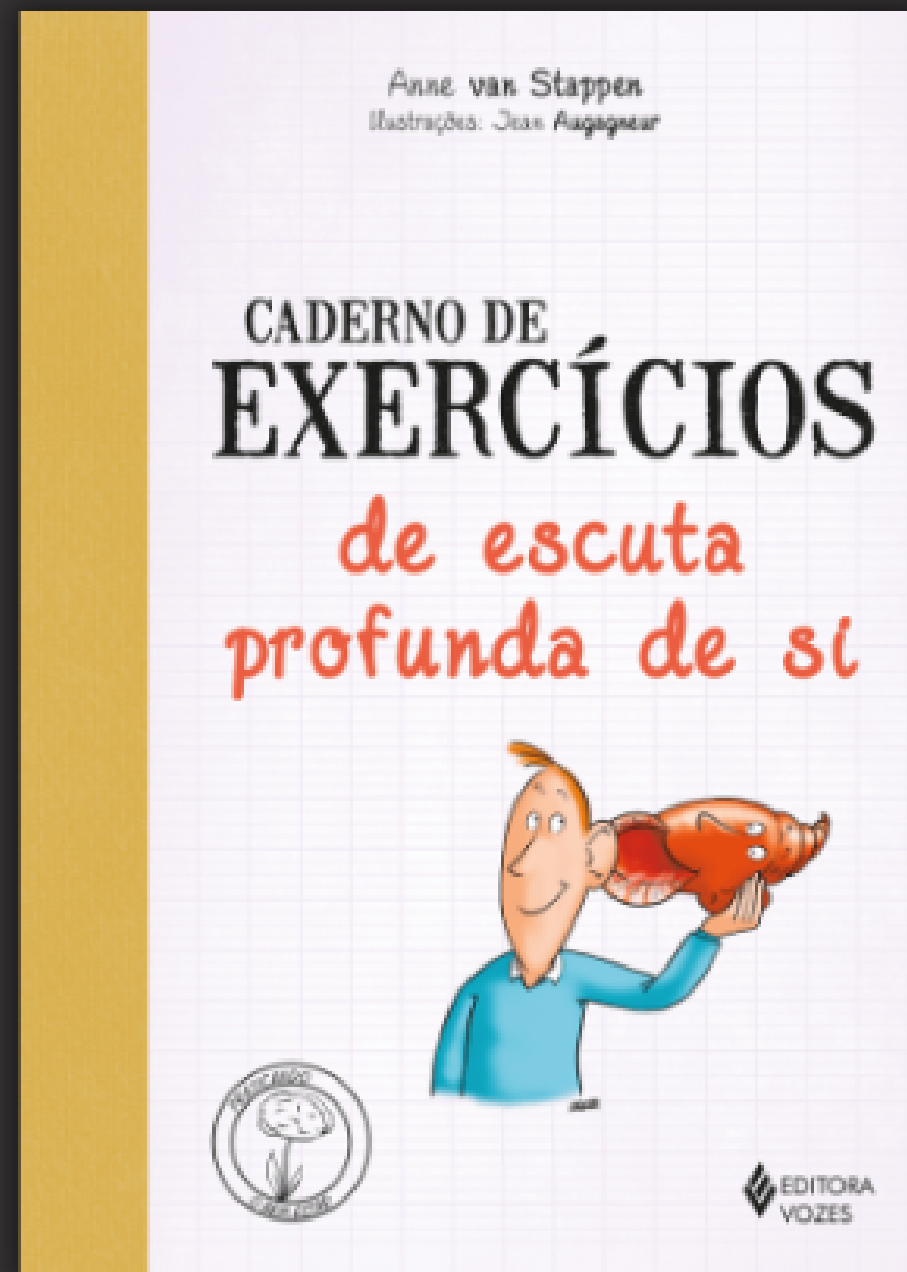


Se você decidir que é mais fácil provocar do que encontrar a sorte, passará a agir pensando que não se deve esperá-la cair do céu; é preciso buscá-la. Este caderno trás exercícios para ajudar o leitor a identificar e desenvolver seus talentos e pontos fortes. Além de ajudar também a identificar e avaliar seus defeitos e se de alguma maneira eles podem ser úteis ou se devem ser abandonados. O autor afirma que os talentos são pontos em que as pessoas podem e devem se apoiar na escalada para o sucesso.

CADERNO DE EXERCÍCIOS DE ESCUTA PROFUNDA DE SI

ISBN: 9786557134252

R\$ 25,90

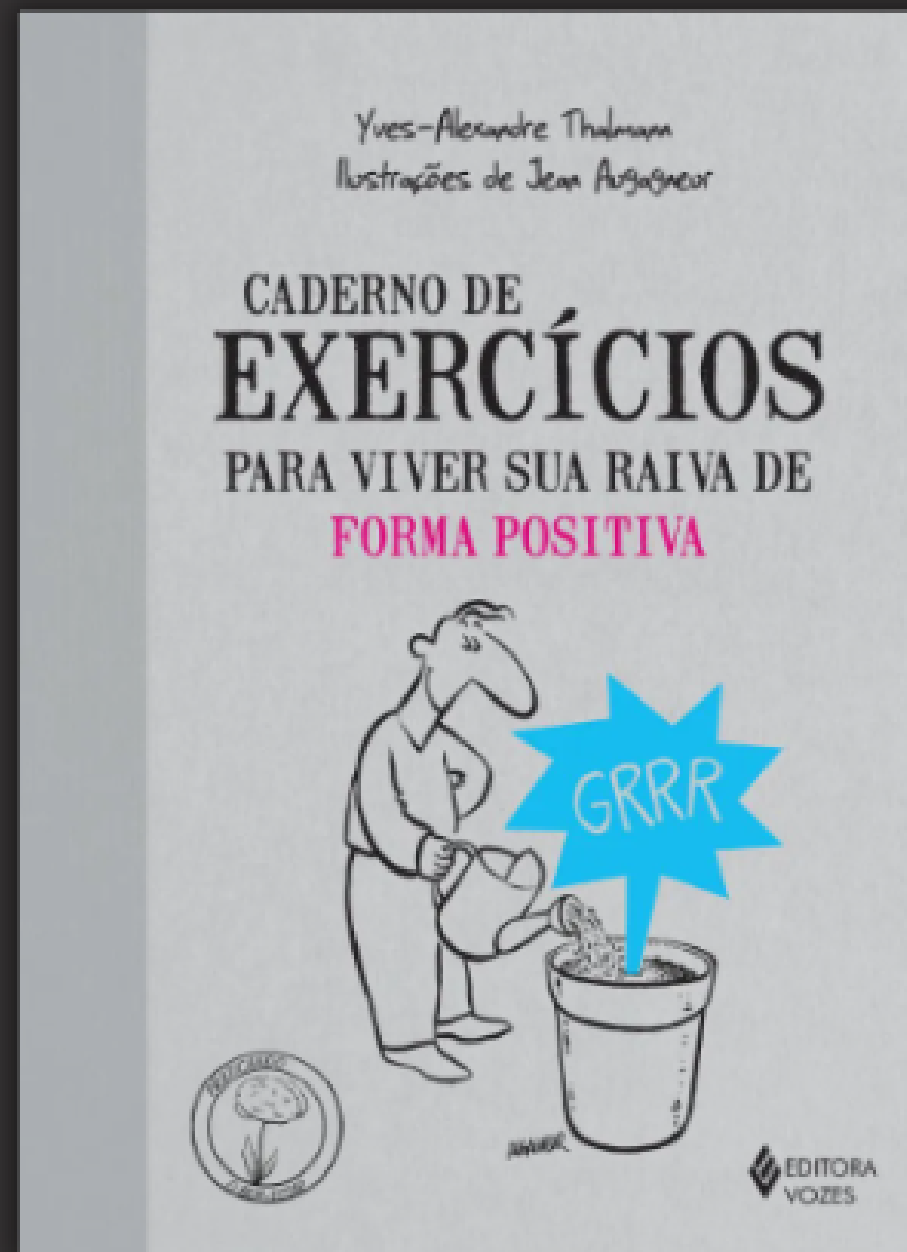


Nós todos sabemos a que ponto é importante que um ouvido atento e benevolente nos acolha, quando estamos em dificuldade, da mesma forma quando experimentamos alegrias. Ora, pode acontecer de não podermos receber essa escuta à qual aspiramos. E se nós nos tornássemos, então, para nós mesmos, esse ouvido atencioso, esse amigo presente e disponível? É a arte de se dar esse gênero de escuta que será o objeto deste caderno. A escuta profunda de si é uma maneira única e insubstituível de trazer para a sua vida ordem, prioridades, clareza, consciência e ternura consigo mesmo. Daí derivam, infalivelmente, centramento, ação correta e benevolência por cada ser humano.

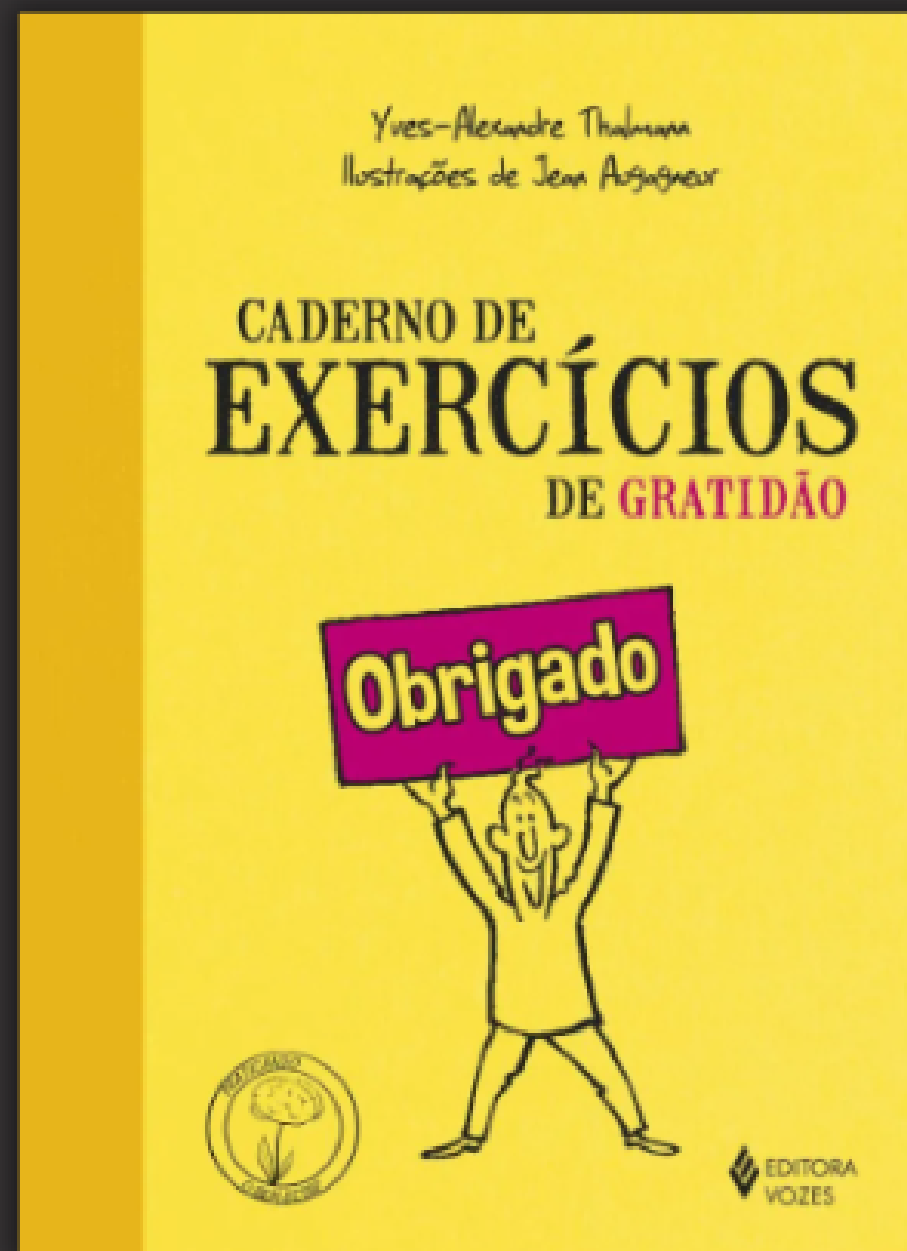
CADERNO DE EXERCÍCIOS PARA VIVER SUA RAIVA DE FORMA POSITIVA

ISBN: 9788532649621

R\$ 25,90



A raiva tem uma péssima reputação, pois frequentemente está associada à violência e agressividade. A questão está em saber como domar a raiva e aprender a usar sua energia sem sucumbir à violência. E, sobretudo, aprender a neutralizar as múltiplas contrariedades que permeiam o cotidiano e varrer todos os aborrecimentos inúteis que estragam a nossa vida. É neste sentido que este caderno de exercícios vai ensinar você a aprender a se reconciliar com a raiva.



CADERNO DE EXERCÍCIOS DE GRATIDÃO

ISBN: 9788532650931

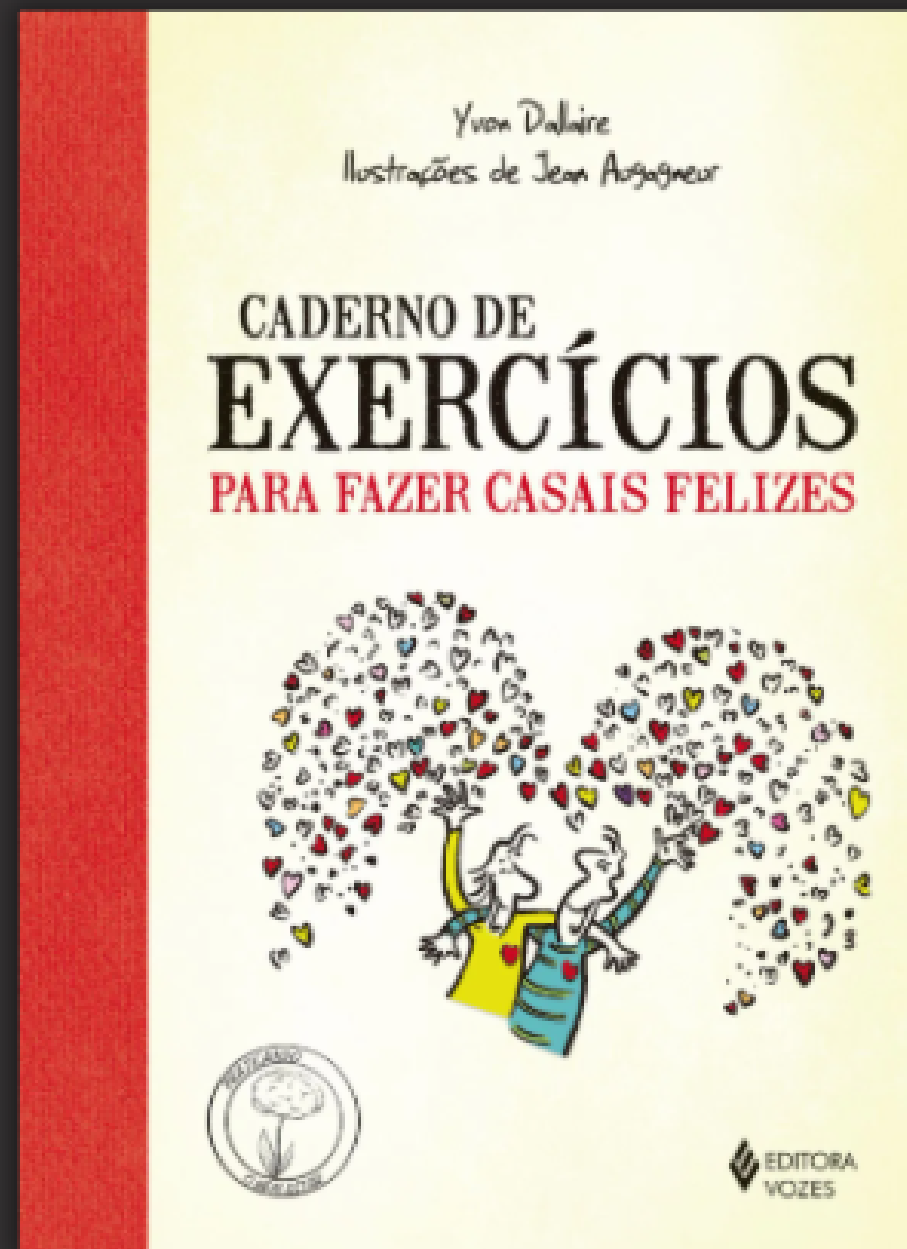
R\$ 25,90

A gratidão é, junto com a generosidade, um dos mais poderosos intensificadores da felicidade. Esta é a conclusão da psicologia positiva, também conhecida como ciência da felicidade. Por que dizer obrigado tem tanto impacto? Por que tal atitude faz tão bem? Você descobrirá a resposta com este caderno de exercícios, que sugere uma multiplicidade de atividades concretas para desenvolver o seu espírito de gratidão.

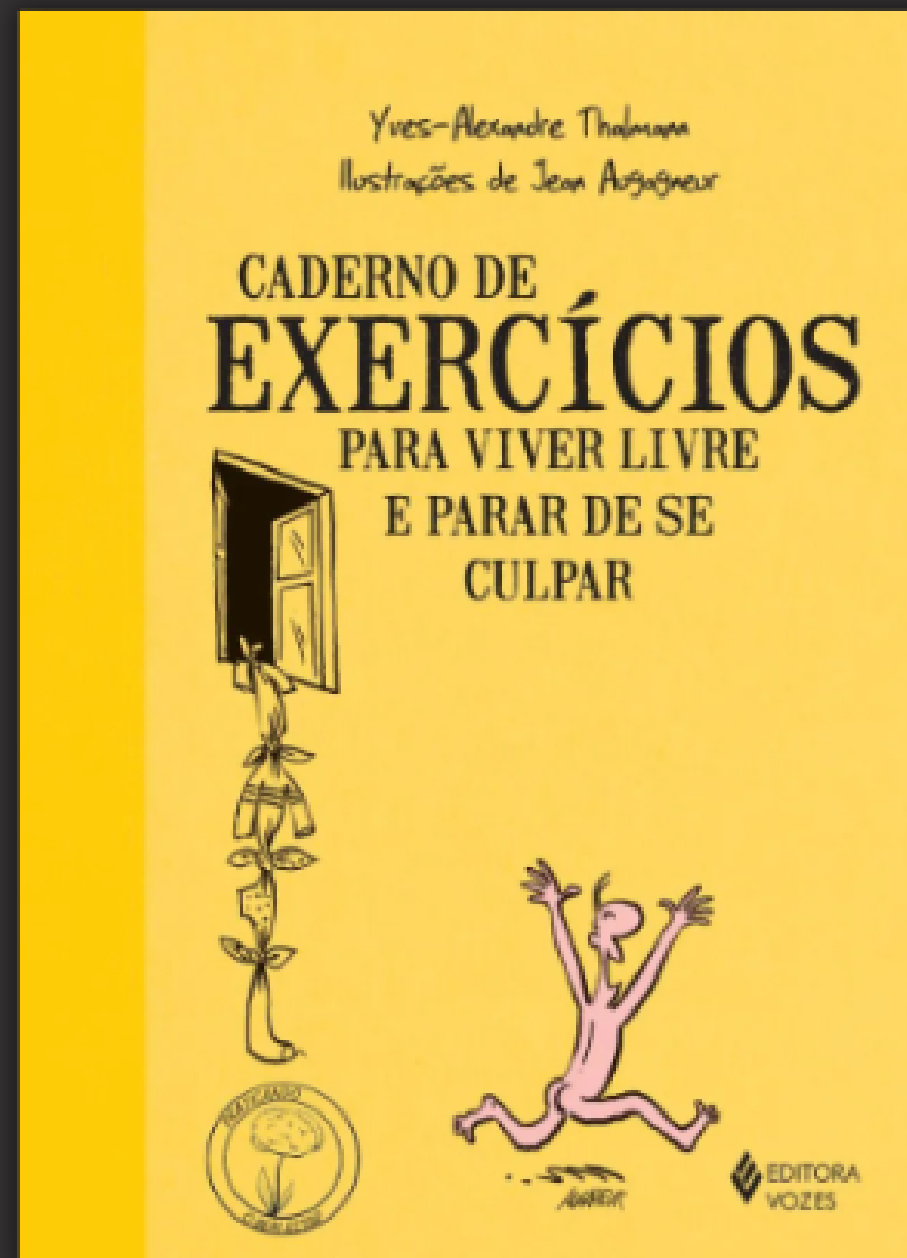
CADERNO DE EXERCÍCIOS PARA FAZER CASAIS FELIZES

ISBN: 9788532650900

R\$ 25,90



A vida a dois ainda é uma das maiores aventuras humanas e um espaço propício a mudanças, evolução e crescimento pessoal. Não é o amor que une dois seres duradouramente - é a qualidade do relacionamento deles que os leva ao amor: o amor é, neste sentido, o objetivo do relacionamento. As atividades deste caderno de exercícios poderão lhe ajudar a valorizar a riqueza de suas diferenças e colocá-las a serviço do casal, da família e da sociedade.



CADERNO DE EXERCÍCIOS PARA VIVER LIVRE E PARAR DE SE CULPAR

ISBN: 9788532649652

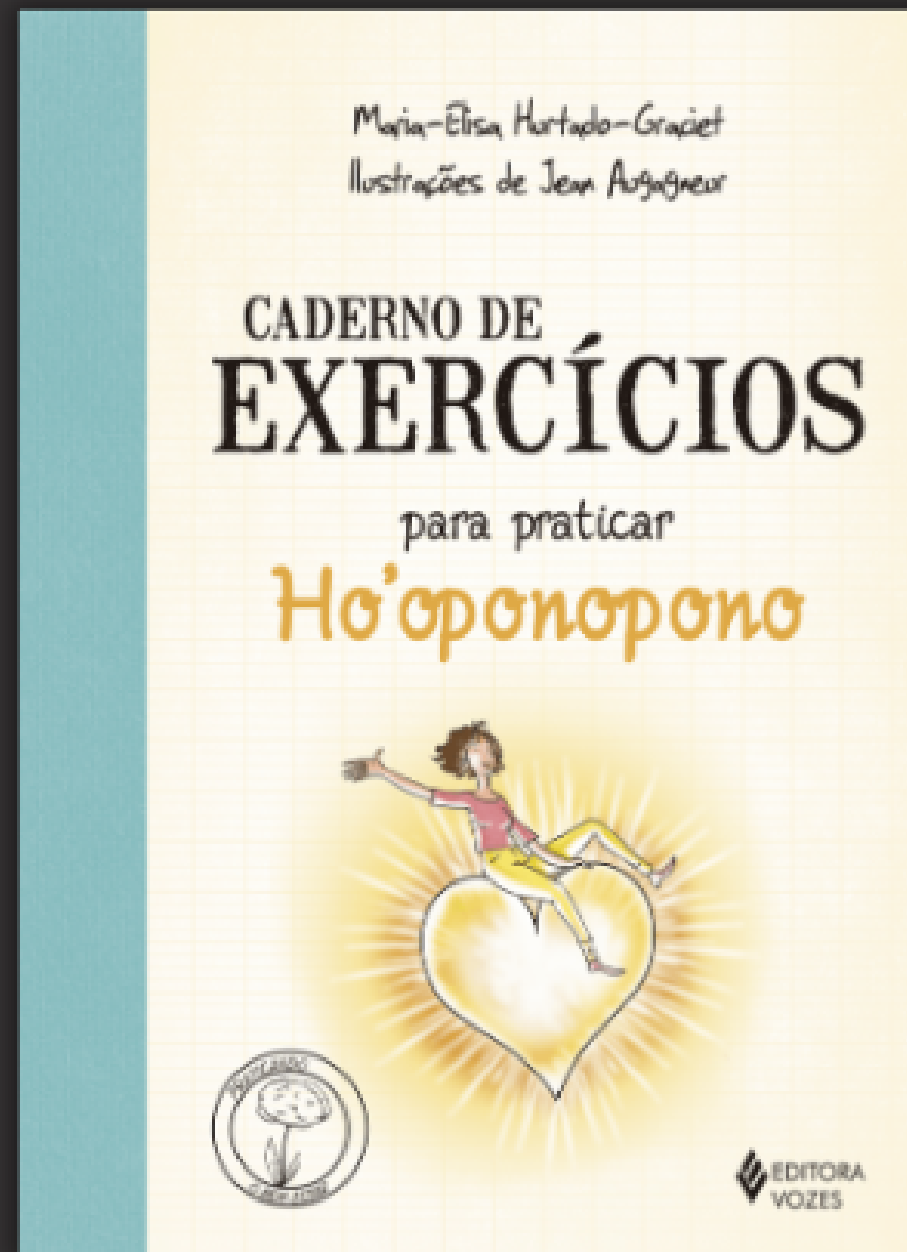
R\$ 25,90

A culpa é algo que nos impede de aproveitar os bons momentos! Ela vem chegando de mansinho justamente quando estamos nos deleitando. Mas podemos nos livrar desse sentimento e é esse o objetivo deste caderno de exercícios. Trazer atividades práticas, introspecções e conscientizações que permeiam o caminho para superar e se liberar da culpa.

CADERNO DE EXERCÍCIOS PARA PRATICAR O HO'OPONOPONO

ISBN: 9786557130797

R\$ 25,90

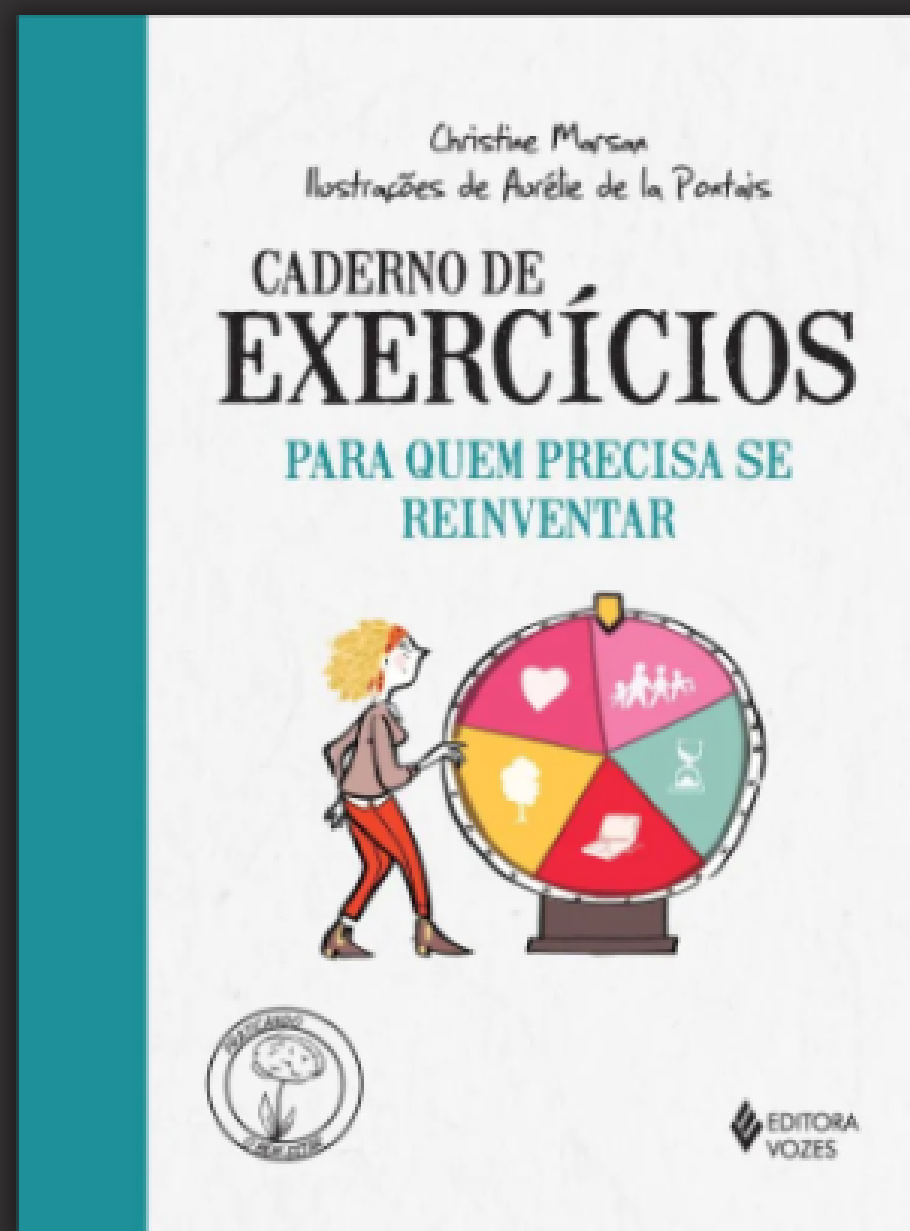


A autora Maria-Elisa fala sobre a filosofia de vida e a evolução pessoal. Com o Ho'oponopono sentimentos ruins não existem, somente os bons e puros. Nesta filosofia, o amor próprio é exercitado e os ensinamentos para superar obstáculos da vida e se libertar dos velhos hábitos são trabalhados. Neste Caderno de Exercícios você irá entender como a filosofia de vida por trás do princípio do Ho'oponopono consiste na simplicidade em integrá-lo ao nosso dia a dia, ajudando na busca pela paz interior e o fim do julgamento ao próximo.

CADERNO DE EXERCÍCIOS PARA QUEM PRECISA SE REINVENTAR

ISBN: 9788532665157

R\$ 25,90

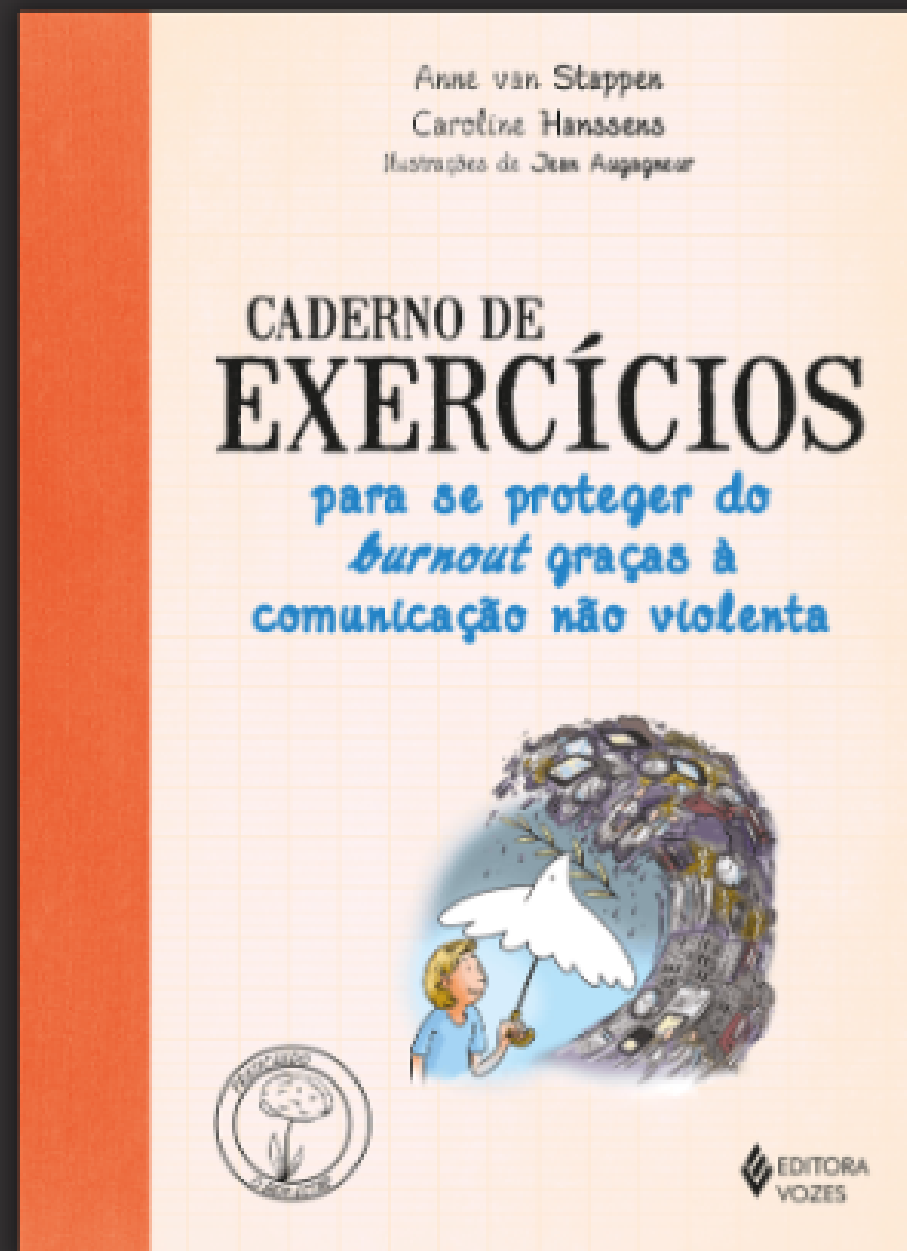


Crise da meia-idade, promoção profissional, consciência ecológica, rompimento amoroso, nascimento de um filho, aposentadoria... São muitas situações que devemos enfrentar nos períodos de transição em nossa vida. Para vivenciar essas mudanças da melhor maneira possível, seguindo em frente com calma a cada nova etapa, é fundamental conhecer sua trajetória de vida. Este caderno ajuda a identificar seus obstáculos, limites, mas também suas qualidades e seus talentos ocultos, que lhe permitirão analisar cada nova situação e avançar com confiança.

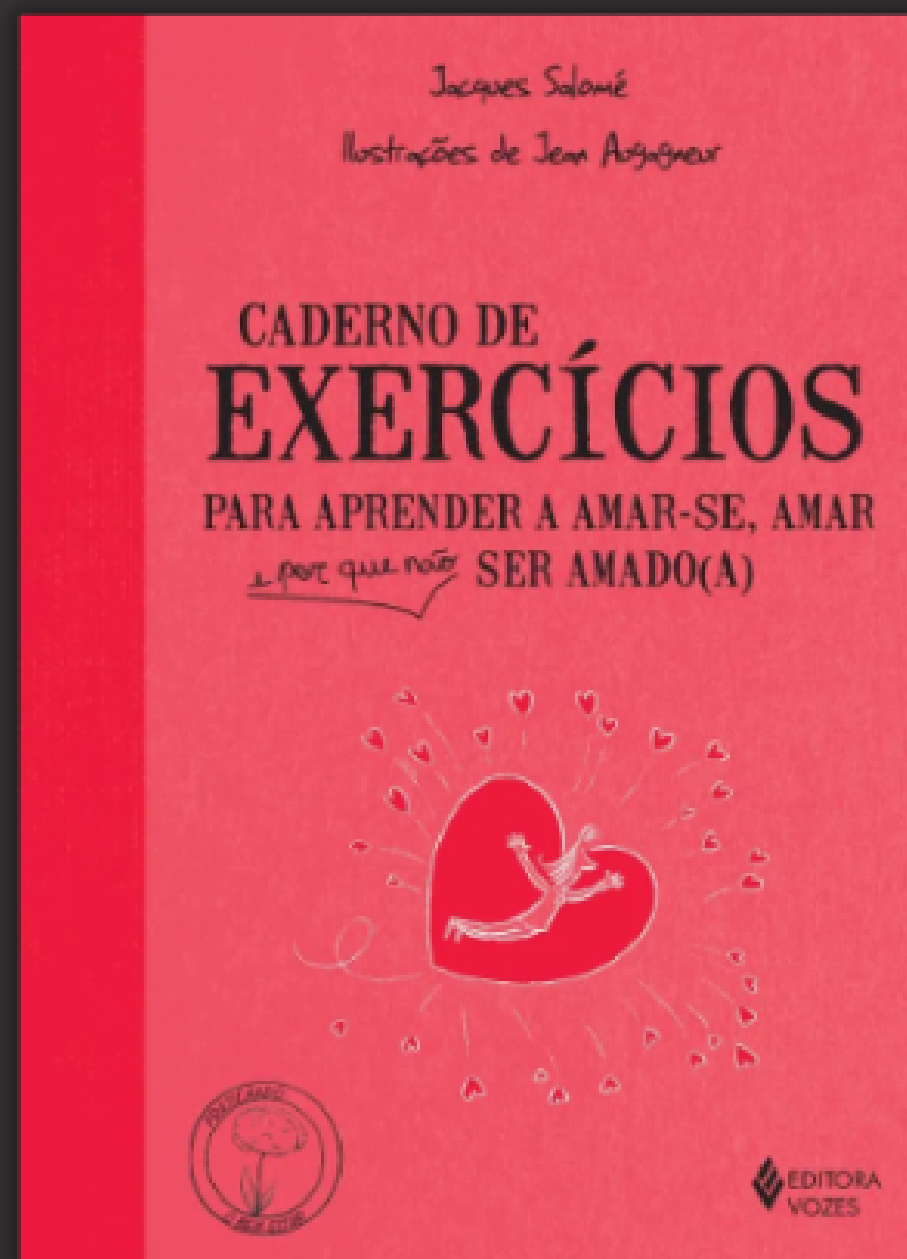
CADERNO DE EXERCÍCIOS PARA SE PROTEGER DO *BURNOUT* GRAÇAS A COMUNICAÇÃO NÃO VIOLENTA

ISBN: 9786557133286

R\$ 25,90



Há cerca de duas décadas o mundo do trabalho foi revirado por diversos fatores. Essas metamorfoses engendraram consequências nefastas, tais como o crescimento dos imperativos de produtividade e a hiperconectividade. Muitos trabalhadores, pouco a pouco, foram levados a viver permanentemente estressados e pressionados por seus múltiplos encargos. Essas condições propagaram o burnout em todos os setores profissionais, indo além do setor da saúde, onde ele havia sido identificado inicialmente.

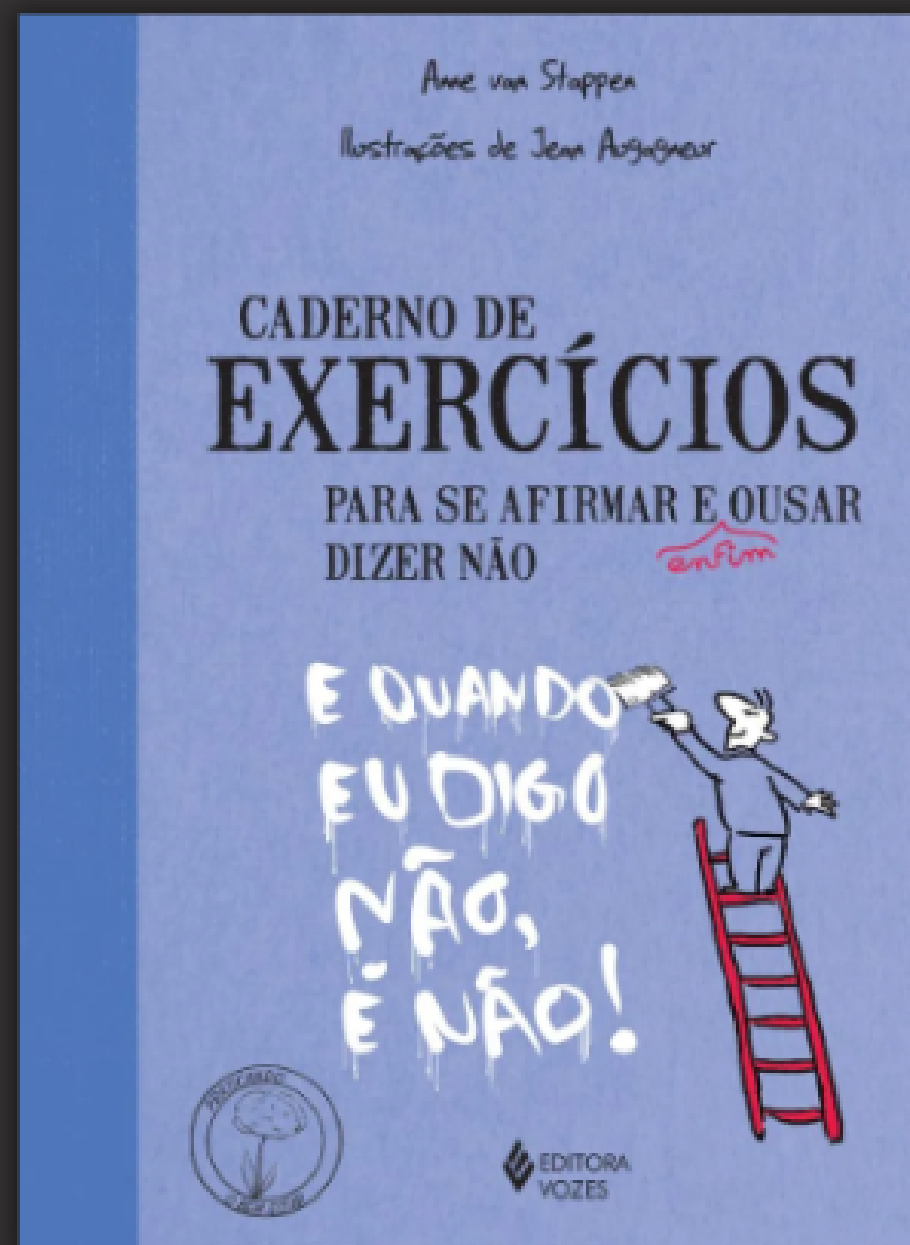


CADERNO DE EXERCÍCIOS PARA APRENDER A AMAR-SE, AMAR E POR QUE NÃO SER AMADO(A)

ISBN: 9788532648020

R\$ 25,90

Este caderno de exercício visa, entre outros objetivos, desmistificar a confusão que pode existir entre o sentimento amoroso, que nos preenche em determinado momento, e a possível relação amorosa que pode resultar dele e sugere alguns exercícios de conscientização para compreender de onde vem o amor e o seu destino.



CADERNO DE EXERCÍCIOS PARA SE AFIRMAR E ENFIM OUSAR DIZER NÃO

ISBN: 9788532648068

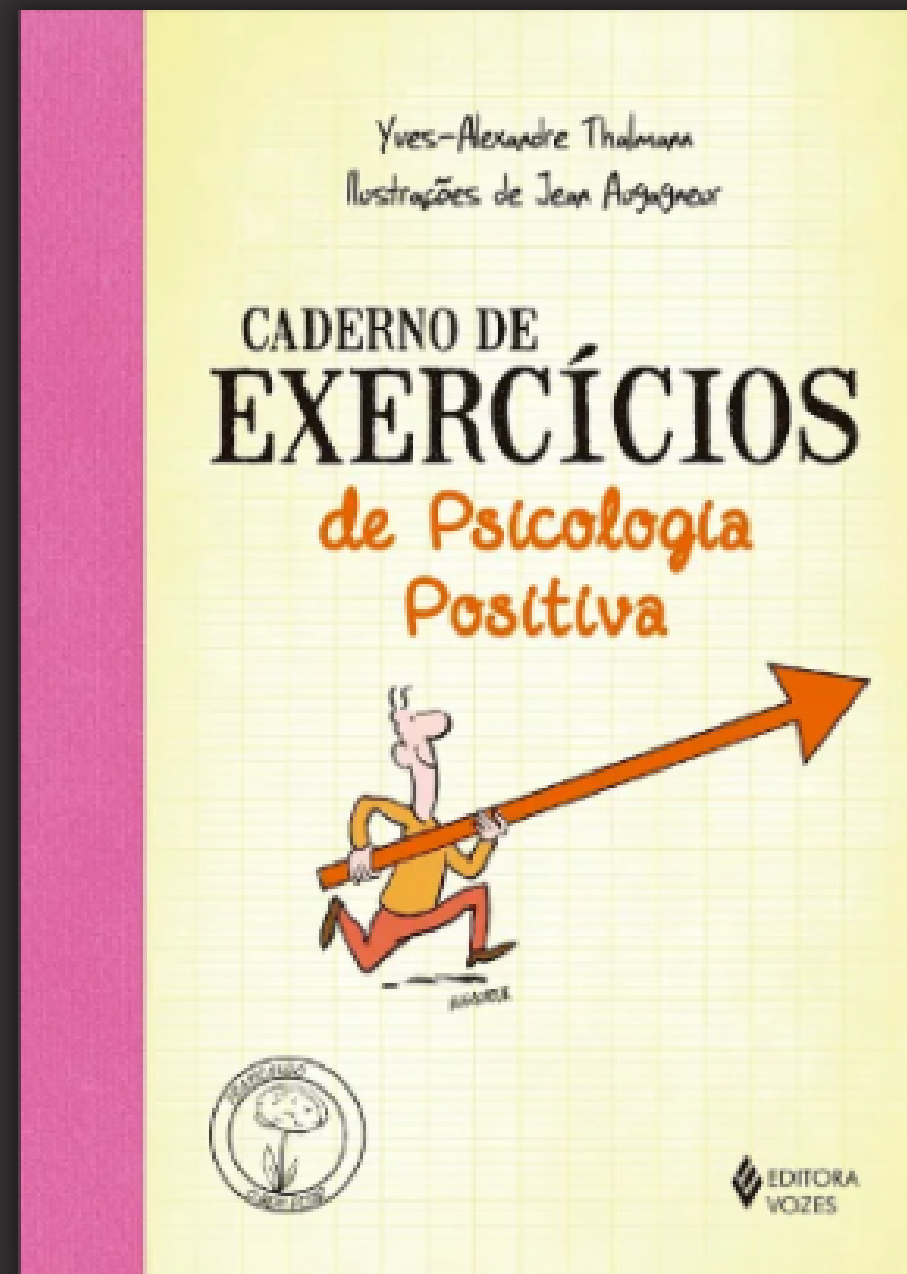
R\$ 25,90

Ótimo texto para aprender a se autoafirmar (ou ser assertivo) e ser quem você é. O objetivo deste caderno é permitir que você desenvolva uma fé inabalável nos seus talentos assertivos e no fato de que é benéfico para você e para os seus relacionamentos.

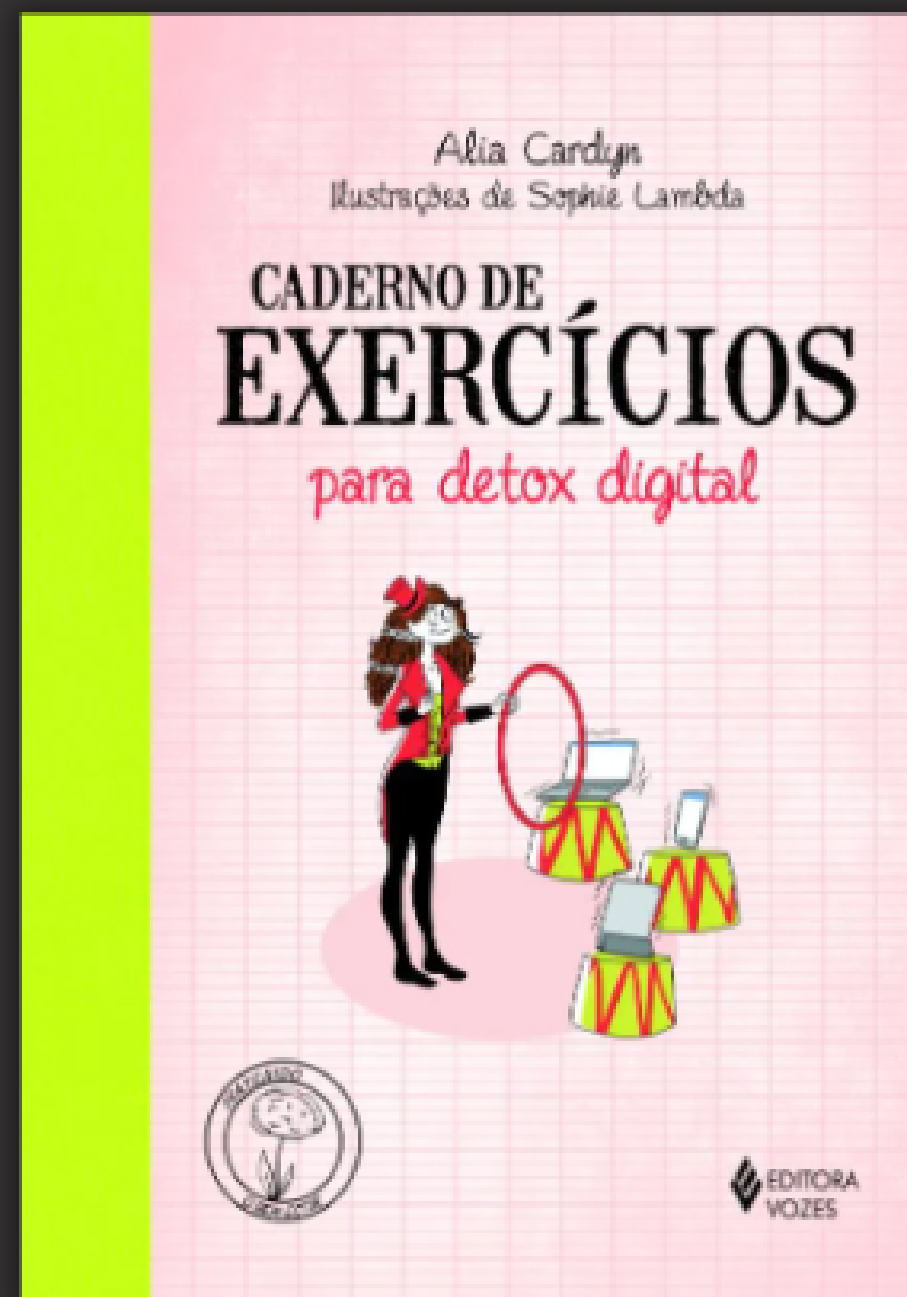
CADERNO DE EXERCÍCIOS DE PSICOLOGIA POSITIVA

ISBN: 9788532659606

R\$ 25,90



A Psicologia Positiva é uma disciplina recente e em pleno desenvolvimento. Cientificamente falando, ela se interessa pela felicidade e bem-estar das pessoas e das organizações, ao invés de se preocupar com seus problemas e sofrimentos. Não almeja acalmar o mal-estar daqueles e daquelas que sofrem psiquicamente, mas coloca como objetivo ajudar as pessoas que já estão bem a ficar ainda melhor. Pois a felicidade, como você acabará descobrindo neste pequeno caderno, significa mais do que ausência de infelicidade! E ela está ao alcance de todos.



CADERNO DE EXERCÍCIOS PARA DETOX DIGITAL

ISBN: 9788532666710

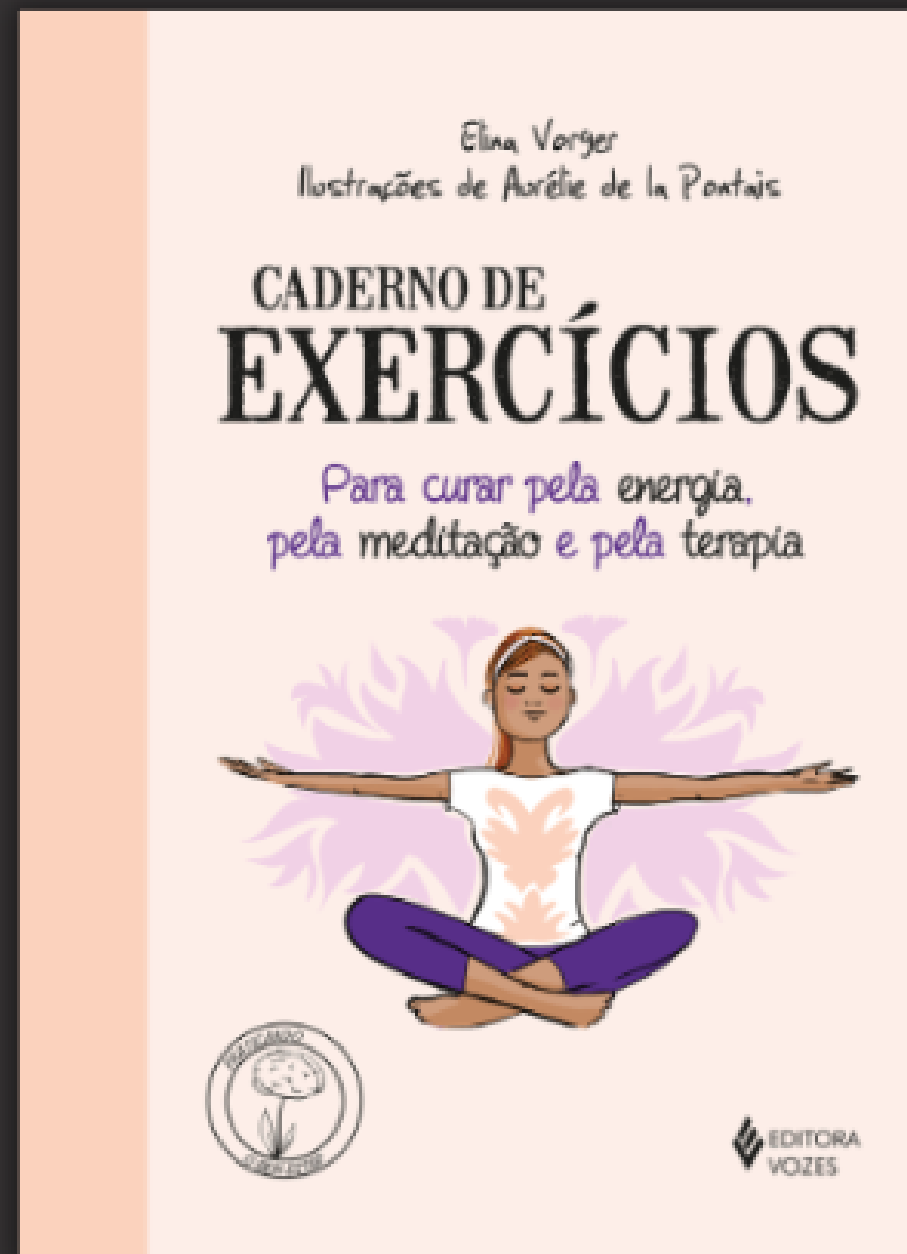
R\$ 25,90

Este pequeno caderno de exercícios é para você que se sente saturado de telas, que se sente menos eficaz em suas atividades, que passa muito tempo nas redes sociais ou em seus cinco e-mails. De maneira lúdica e humorística, avalie sua relação com a tecnologia, seu impacto em sua vida e, com base nessas descobertas, crie, por meio de um período de desintoxicação digital, uma relação equilibrada com ela.

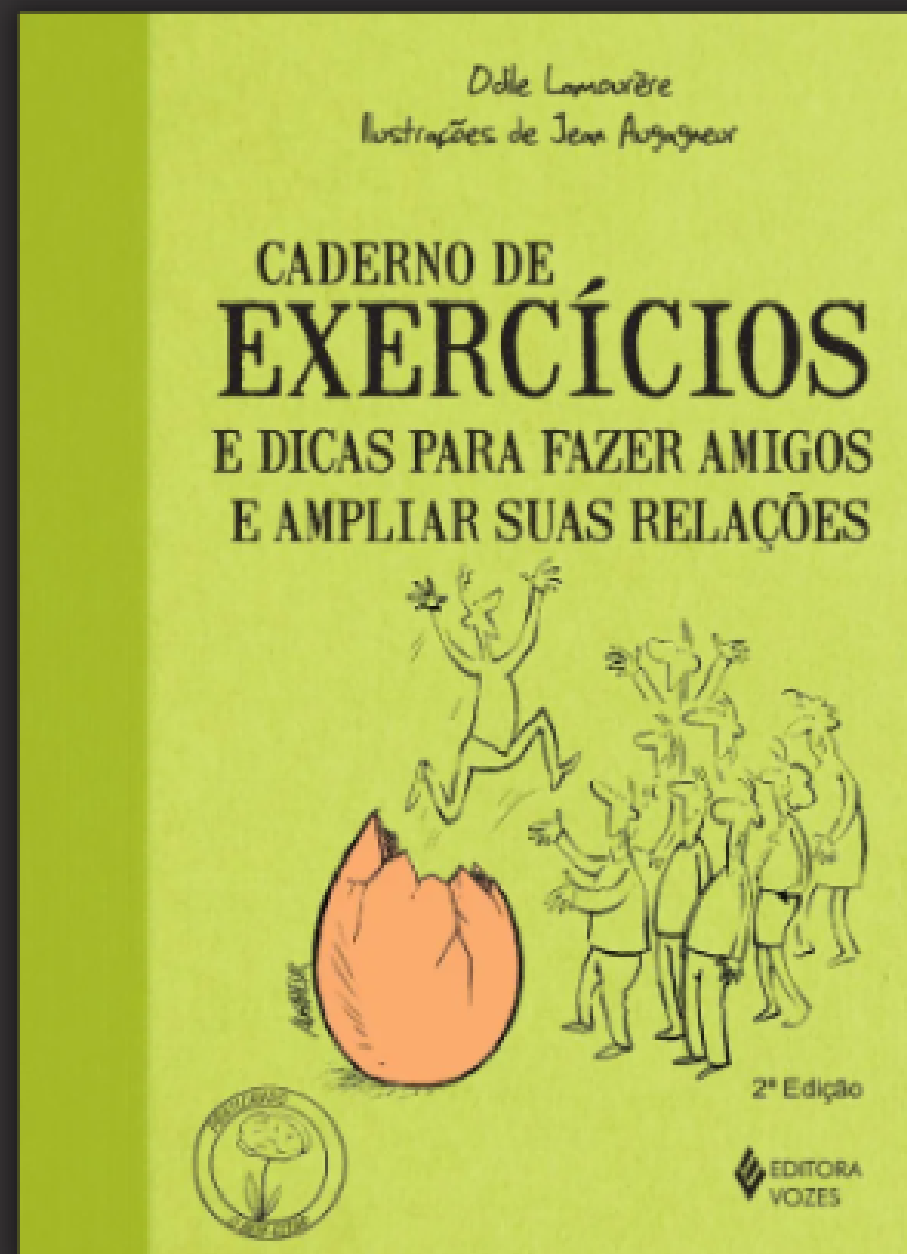
CADERNO DE EXERCÍCIOS PARA CURAR PELA ENERGIA, PELA MEDITAÇÃO E PELA TERAPIA

ISBN: 9788532670878

R\$ 25,90



Você já sonhou em ter todos os recursos dentro de si para encontrar calma e cura? E se você descobrisse que possui capacidades intuitivas e energéticas inatas, estaria disposto a explorá-las e deixá-las se manifestar? Com este caderno de exercícios, por meio de meditações guiadas, você aprenderá a se conectar com sua intuição. Com as práticas energéticas e terapias, você será capaz de promover equilíbrio para si e para as pessoas que você ama nos níveis físico, emocional, mental e espiritual.



CADERNO DE EXERCÍCIOS E DICAS PARA FAZER AMIGOS E AMPLIAR SUAS RELAÇÕES

ISBN: 9788532644978

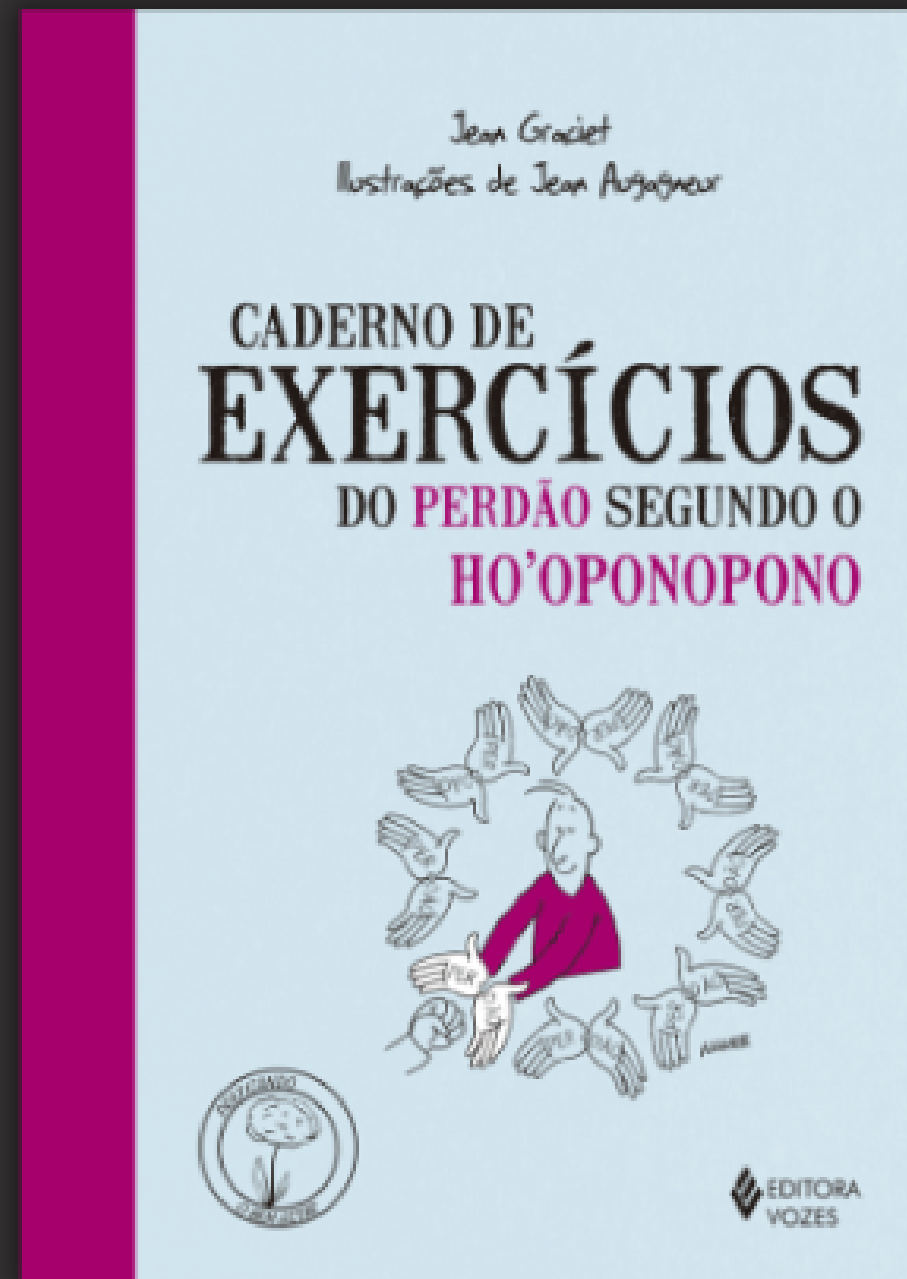
R\$ 25,90

Ter uma vida social é indispensável para o equilíbrio. Só consegue isso quem sabe estabelecer relações, das quais algumas se tornam amizades ou... namoros. Muitos têm a sorte de saber criar e manter amizades, outros reclamam de solidão e até mesmo de isolamento. Através de exercícios fáceis e lúdicos, encontrados neste livro, é possível nunca mais ficar deprimido às vésperas de um final de semana melancólico e solitário.

CADERNO DE EXERCÍCIOS DO PERDÃO SEGUNDO O HO'OPONOPONO

ISBN: 9788532657978

R\$ 25,90

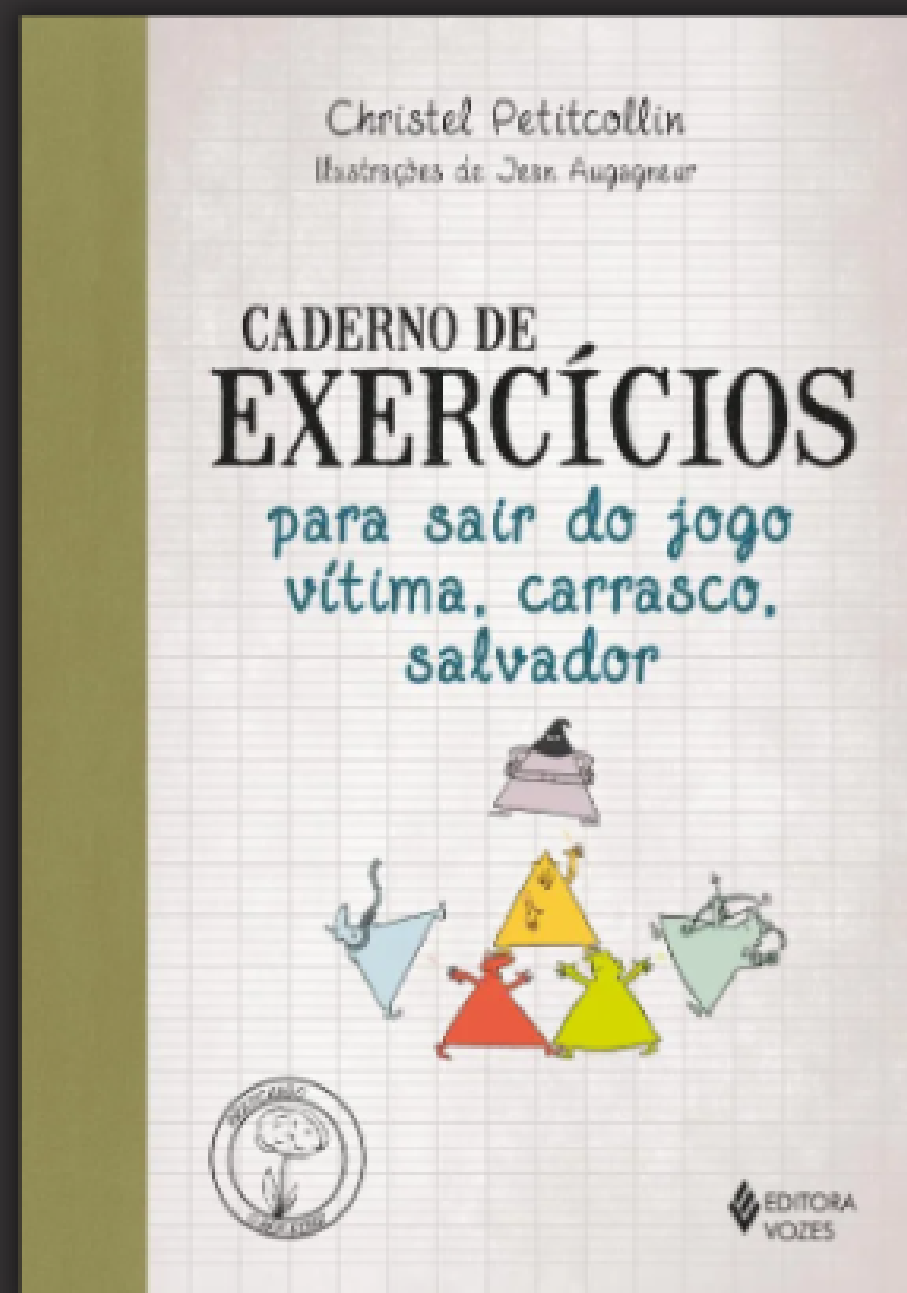


O perdão, mais do que fraqueza ou sinal de fragilidade, é um ato de coragem, um meio de desapegar-se e de abrir a porta ao amor. Nem sempre é fácil perdoar, mas é preciso fazê-lo para liberar-se do peso das lembranças ruins que nos oprimem. Ho'oponopono permite uma nova abordagem do perdão, tornando mais simples a reconciliação que transforma nossos rancores e nos ajuda a reintegrar o amor à nossa verdadeira identidade. Os exercícios aqui propostos levarão você à reflexão e a atos concretos de liberdade e paz interior.

CADERNO DE EXERCÍCIOS PARA SAIR DO JOGO VÍTIMA, CARRASCO, SALVADOR

ISBN: 9786557137697

R\$ 25,90

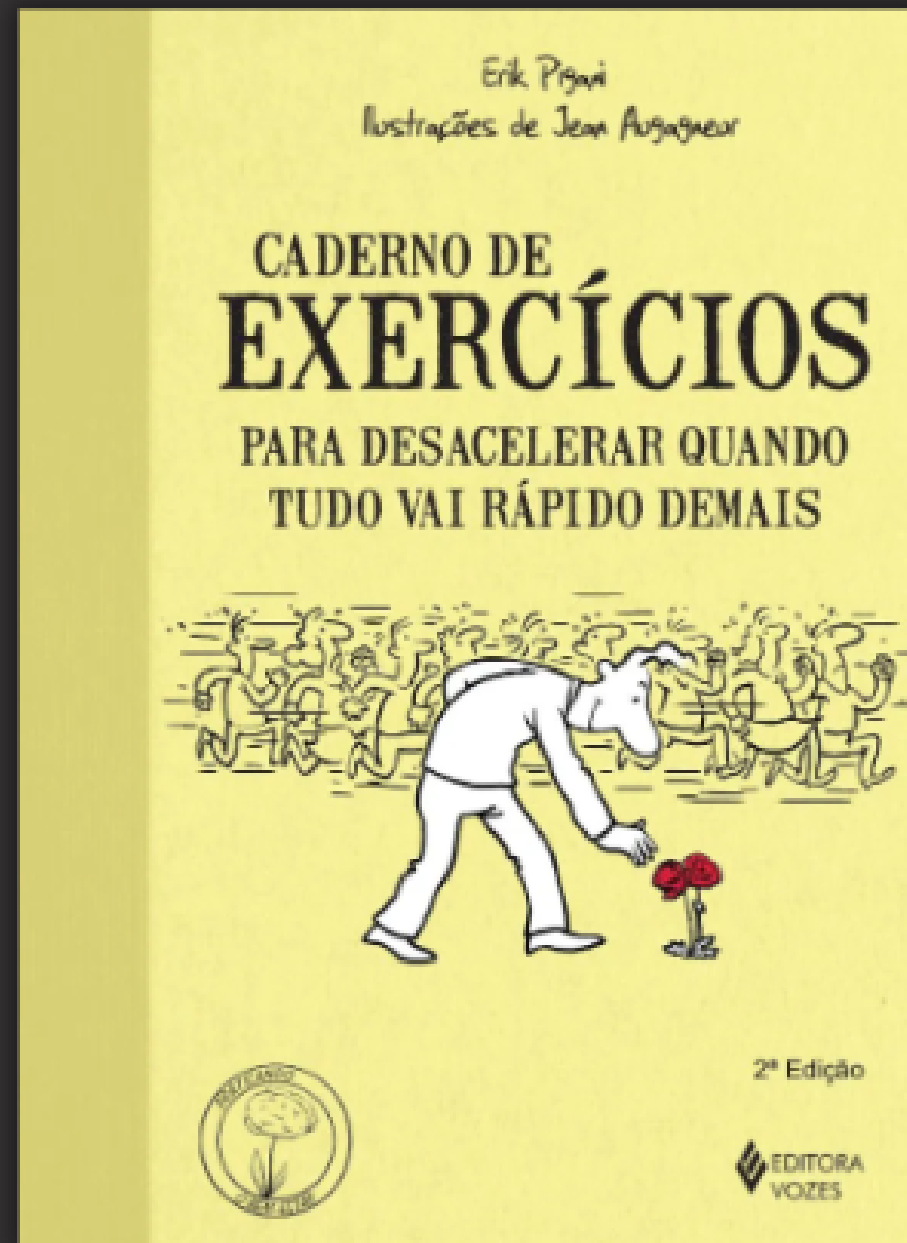


No conceito de triângulo dramático desenvolvido por Stephen Karpman, psicólogo, três papéis principais se destacam nos jogos psicológicos: a vítima, o carrasco e o salvador. Estar em uma dessas posições, às vezes sem ter consciência disso, leva a relacionamentos negativos, desgastantes e tóxicos. Este caderno de exercícios permite conhecer, compreender, frustrar, desarmar os jogos psicológicos baseados nesses três papéis para evitar provocá-los e, assim, melhorar as relações de forma sustentável. Aprenda a frustrar jogos psicológicos para ser mais livre em suas ações!

CADERNO DE EXERCÍCIOS PARA DESACELERAR QUANDO TUDO VAI RÁPIDO DEMAIS

ISBN: 9788532644961

R\$ 25,90



Talvez, como milhões de outras pessoas hoje, você sofra de falta de tempo. Uma doença que realmente parece ter-se generalizado, a ponto de podermos considerá-la como uma pandemia! E, visto que ele faz parte de nós tanto quanto nós fazemos parte dele, uma má qualidade de tempo causa um impacto tão negativo quanto a má qualidade do ar ou uma alimentação desequilibrada. Neste caderno você encontrará exercícios que lhe ajudarão a rever a percepção do tempo e compreender que somos capazes de levar a vida com mais serenidade e lucidez.

CADERNO DE EXERCÍCIOS DE ESPIRITUALIDADE SIMPLES COMO UMA XÍCARA DE CHÁ

ISBN: 9786557130728

R\$ 25,90

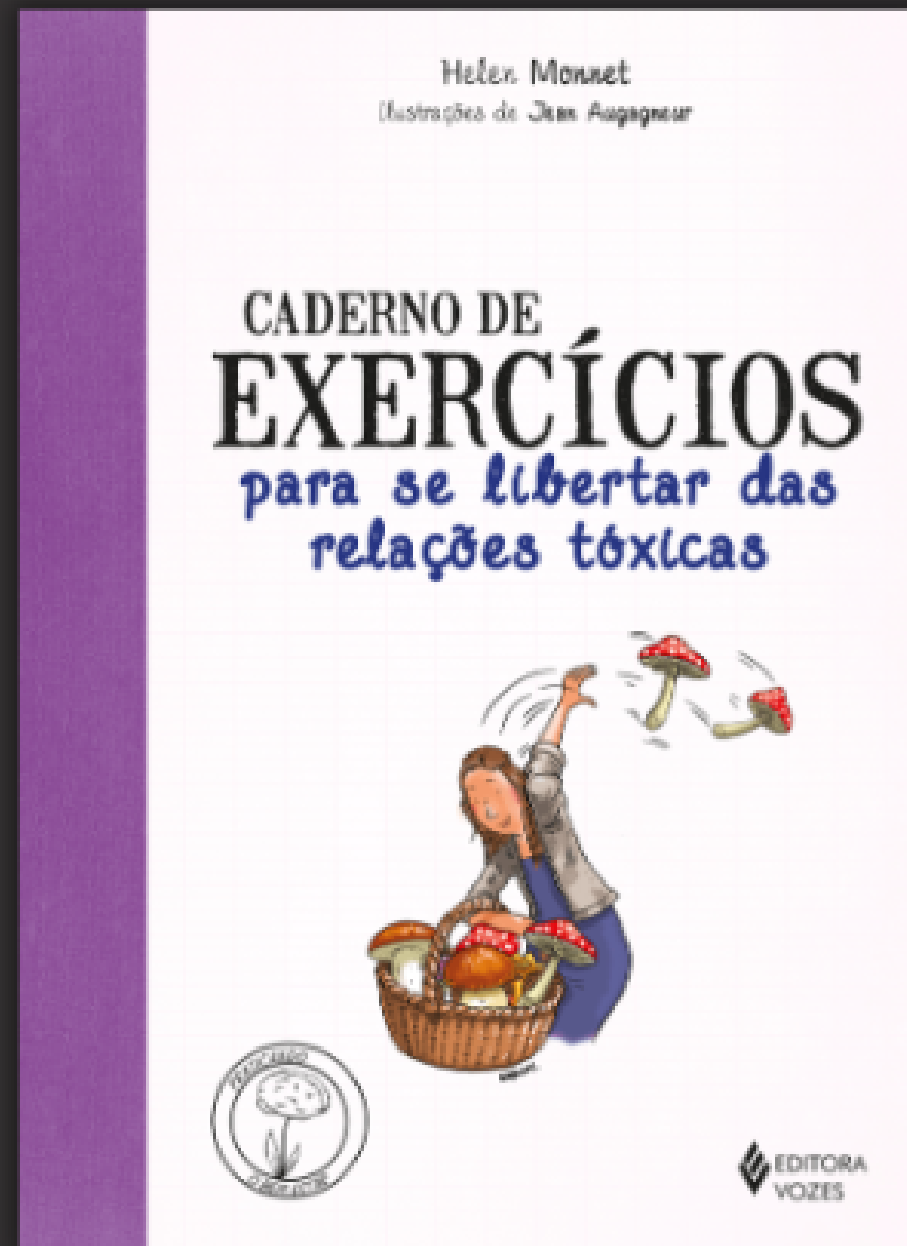


A noção de espiritualidade comporta acepções diferentes. O título de nosso caderno anuncia bem o tom; desejamos desmistificar o termo e retornar ao sentido universal dessa dimensão encontrada em todas as tradições de sabedoria. Portanto, não devemos confundir espiritualidade com religião, esoterismo ou espiritismo. A espiritualidade remete a uma experiência de despertar que purifica o que nos impede de ver e de amar, que revela a coerência que sustenta a realidade e que conduz a uma conexão profunda com tudo o que vive.

CADERNO DE EXERCÍCIOS PARA SE LIBERTAR DAS RELAÇÕES TÓXICAS

ISBN: 9786557133279

R\$ 25,90

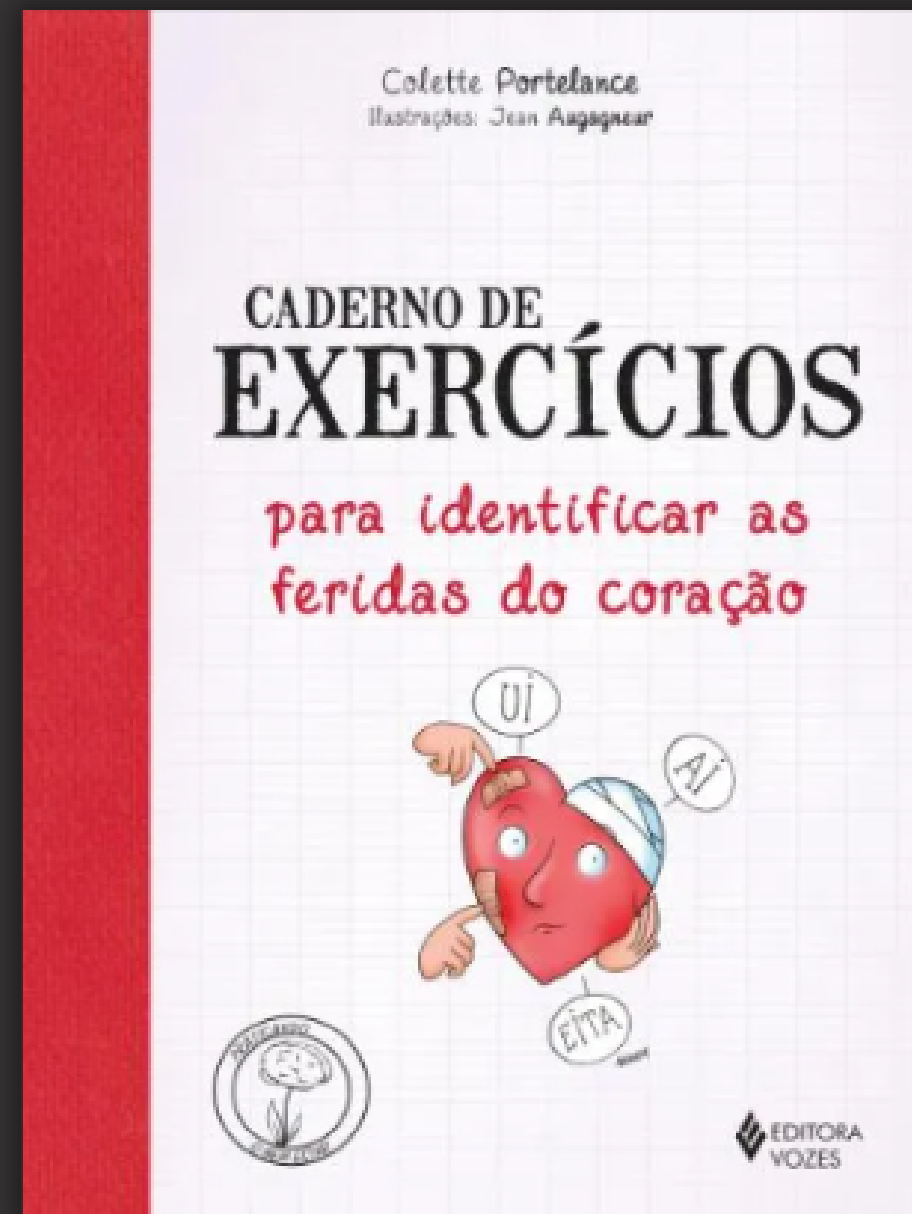


É importante saber que o adjetivo tóxico se aplica a uma substância nociva ao organismo. A extensão desse termo ao campo social está, infelizmente, na moda... Ora, em psicologia, para qualificar esse tipo de relação, emprega-se o termo patogênico, que significa literalmente o que gera uma dor. Com efeito, nenhum humano poderia ser tóxico a priori. Segundo seu percurso existencial, um indivíduo particular é, ocasionalmente, suscetível de estabelecer um dia uma relação nociva, para si mesmo e para o outro, em contextos bem específicos. Dito de outro modo, ele não possui nenhum gene tóxico nem qualquer personalidade inata correspondente.

CADERNO DE EXERCÍCIOS PARA IDENTIFICAR AS FERIDAS DO CORAÇÃO

ISBN: 9786557135808

R\$ 25,90

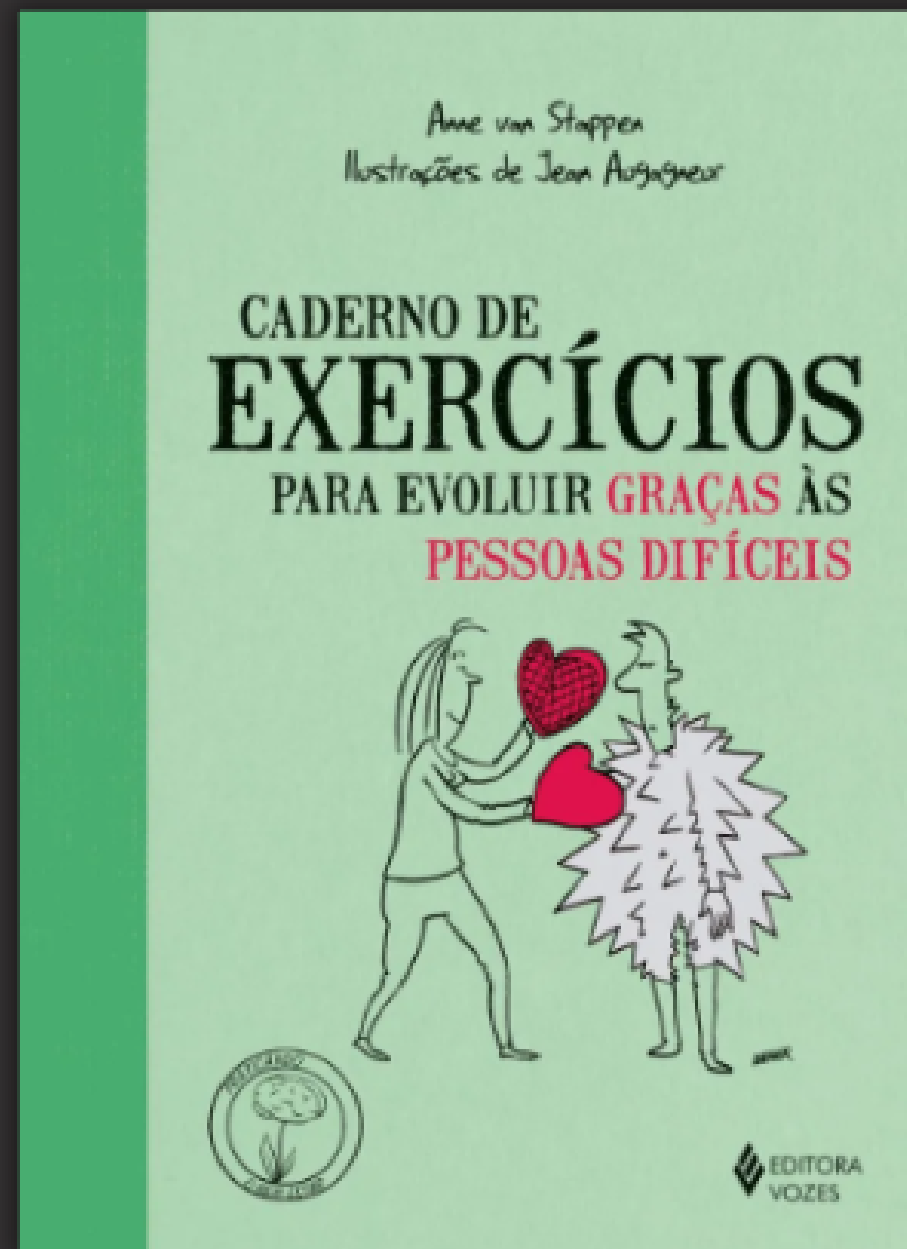


Não que nosso sofrimento afetivo seja menos real, mas, como o aceitamos com dificuldade, tendemos a recalá-lo em vez de escutá-lo. A consequência é que nosso próprio mundo interior nos é desconhecido. Sendo assim, ele influencia nossas ações, escolhas, decisões e reações sem que saibamos. Nosso coração sofre em silêncio e suas feridas crescem a cada dia porque elas não são ouvidas nem identificadas. Como identificar nossas feridas do coração nesse magma de transtornos interiores completamente irracionais? Como elas formam um todo complexo no interior de nosso psiquismo, a consciência racional precisa identificá-las para encontrar meios de aliviá-las.

CADERNO DE EXERCÍCIOS PARA EVOLUIR GRAÇAS ÀS PESSOAS DIFÍCEIS

ISBN: 9788532650948

R\$ 25,90

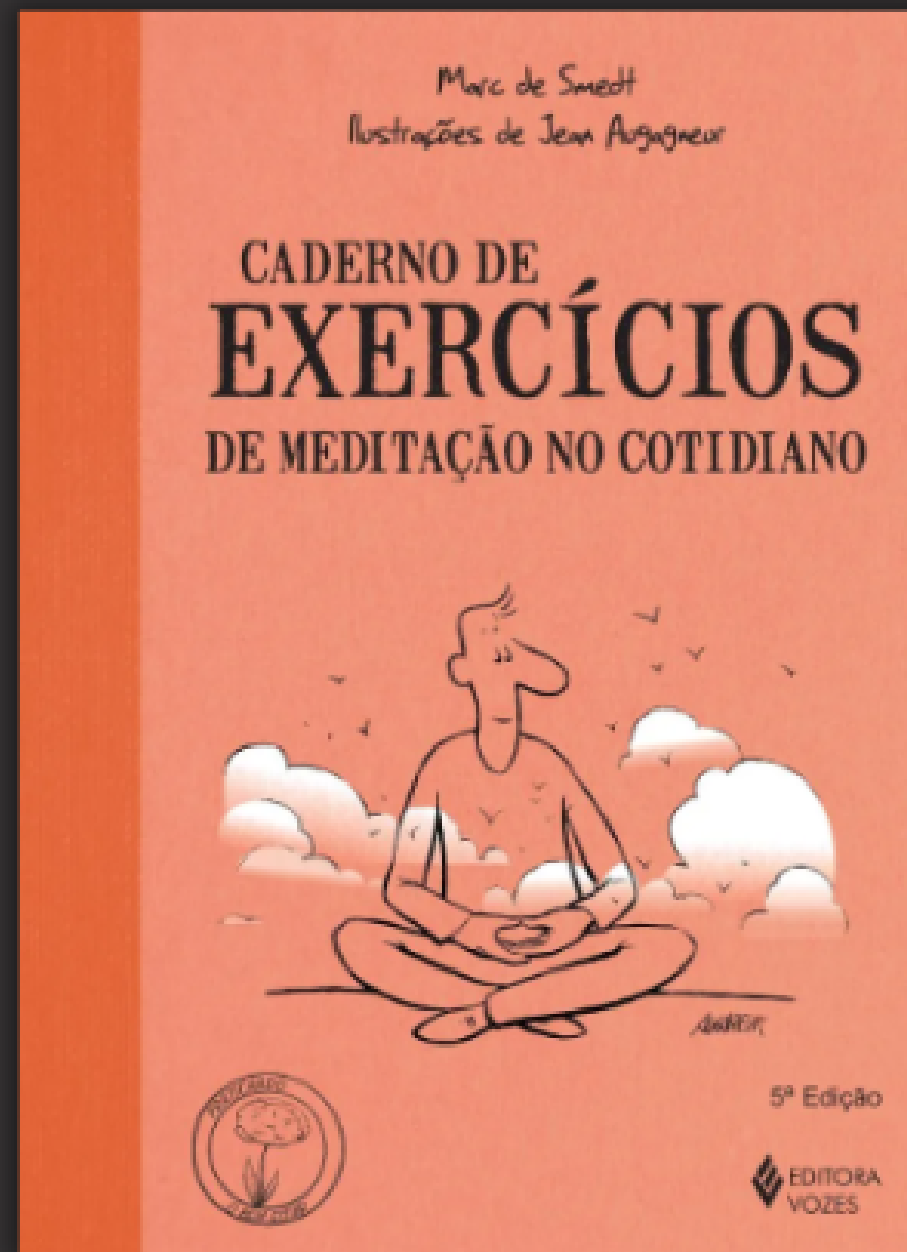


Conviver com pessoas difíceis - manipuladoras, narcisistas, psicóticas... - e decidir amá-las no cotidiano quando você divide a sua vida com elas representa um verdadeiro desafio que pode esgotá-lo, destruí-lo ou fazê-lo crescer. As diferentes atividades deste caderno de exercícios ajudarão você a evoluir graças às pessoas difíceis, contribuirão para ampliar a consciência vigilante dos seus sentimentos e abrirão o caminho da compreensão, do amor e da aceitação de cada um, começando com você!

CADERNO DE EXERCÍCIOS DE MEDITAÇÃO NO COTIDIANO

ISBN: 9788532641670

R\$ 25,90

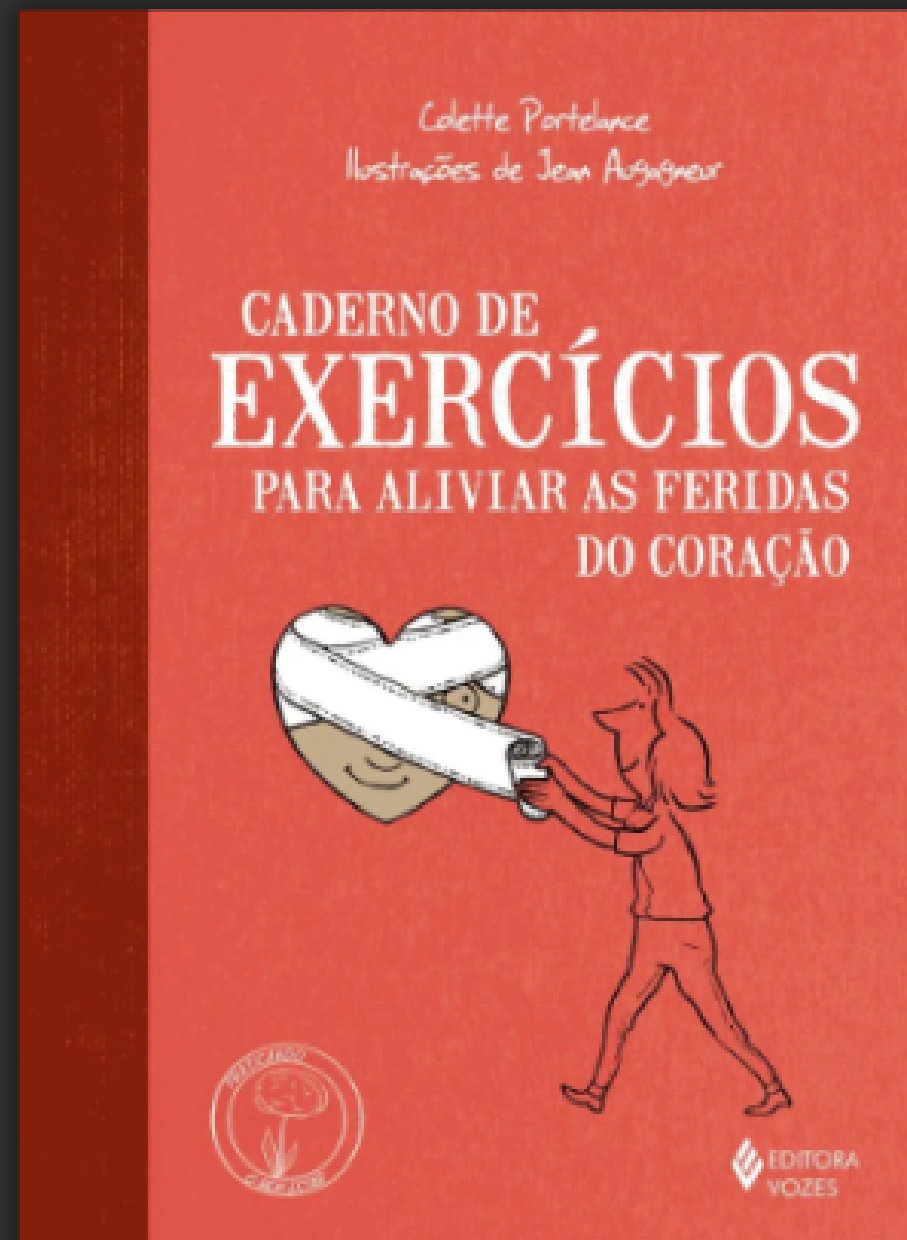


A nossa mente não para de se agitar, preocupar-se, pensar no que aconteceu, esperar ou temer o que está por vir, remoer situações felizes ou conflituosas. O ato de meditar é um estado de espírito, uma verdadeira mudança de consciência, uma transformação da maneira como, todo dia, toda noite, vivenciamos o mundo. Este caderno contém exercícios e dicas para ajudar o leitor tomar consciência do momento presente e meditar em diversas situações do dia a dia. Seja no ônibus, no metrô, no trabalho, ao caminhar, tomar banho ou ouvindo música, é possível controlar o turbilhão de pensamentos que invade nossas mentes e meditar.

CADERNO DE EXERCÍCIOS PARA ALIVIAR AS FERIDAS DO CORAÇÃO

ISBN: 9788532650917

R\$ 25,90

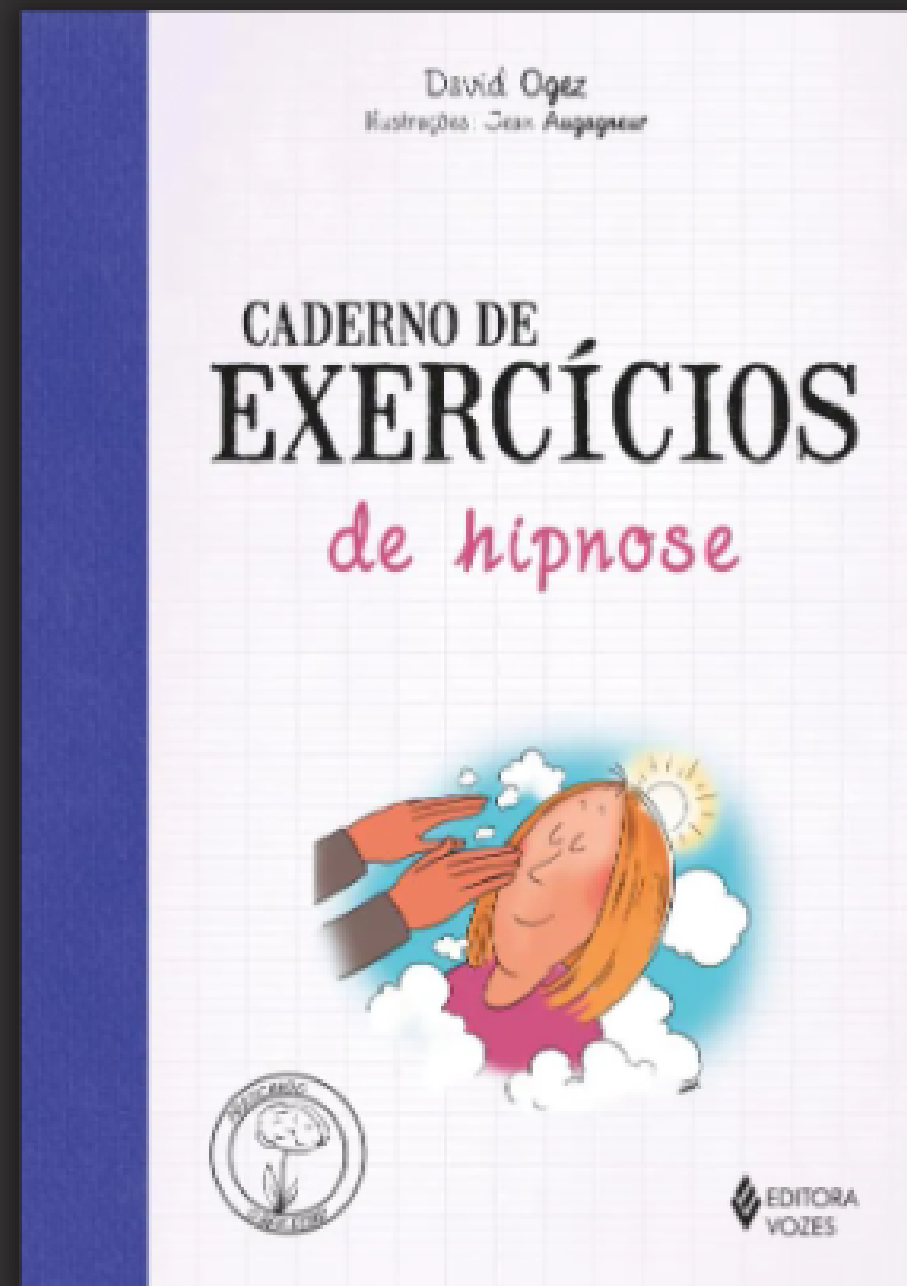


Este caderno de exercícios vai provar para você que a ferida afetiva não é invencível não! Ele tem como objetivo abrandar o sofrimento psíquico causado pelas suas feridas e aliviar o seu coração ferido, para que ele finalmente reconquiste a paz. Saiba, antes de tudo, que, quanto mais feridas você tiver, mais recursos você possui para aliviá-las e criar uma vida plenamente realizada para si mesmo. E, se toda vez que for magoado, você ativar o processo apresentado neste caderno de exercícios, integrando-o definitivamente na sua vida, você sofrerá menos!

CADERNO DE EXERCÍCIOS DE HIPNOSE

ISBN: 9786557135686

R\$ 25,90



A eficácia da sugestão hipnótica é agora comprovada não só por ciências modernas na dor, na anestesia, mas também nos tratamentos de ansiedade e vícios. Longe vão os dias em que a hipnose era considerada mágica. Hoje, a hipnose está se tornando cada vez mais essencial em hospitais e consultórios de psicoterapia. Por meio de vários exercícios, você aprenderá o que realmente é a hipnose, como induzir um estado auto-hipnótico, como aprofundar este estado e sobretudo como permitir a mudança e resolver certas dificuldades físicas e morais (como reduzir uma sensação dolorosa ou atenuar uma emoção que é muito forte)!

CADERNO DE EXERCÍCIOS PARA ACEITAR SEU PRÓPRIO CORPO

ISBN: 9788532650924

R\$ 25,90

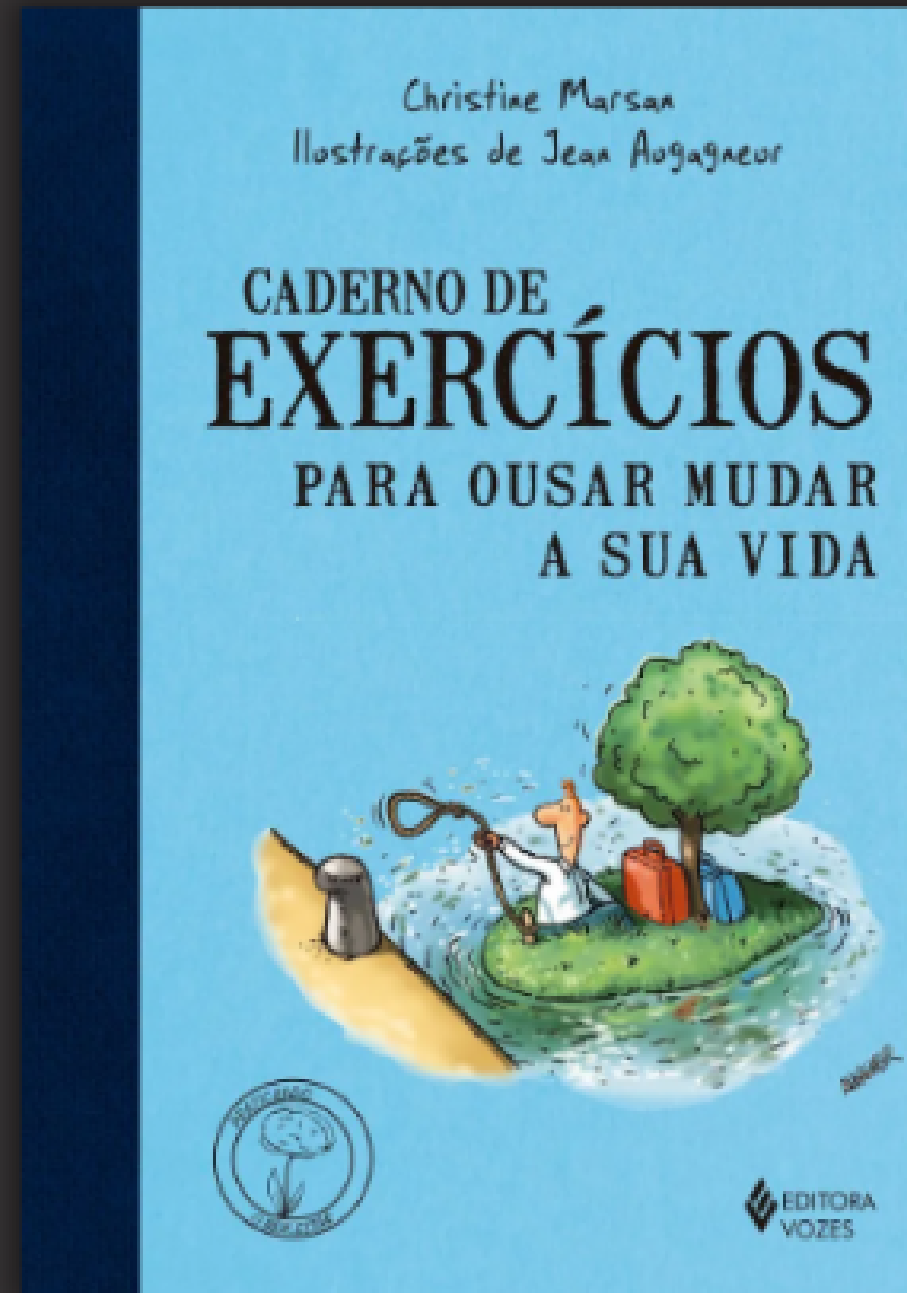


Os exercícios lúdicos deste caderno ajudarão você a compreender sua insatisfação corporal, além de ver como ela se estabeleceu na sua vida, com um único objetivo: livrar você das suas convicções erradas e negativas. Os testes, quadros, reflexões e desenhos esclarecedores são ferramentas que contribuirão para você se sentir melhor com o seu corpo, tolerar seus defeitos e aceitar suas imperfeições, no intuito de se reconectar com o mundo, com os outros, consigo mesmo(a) e com o seu maravilhoso corpo!

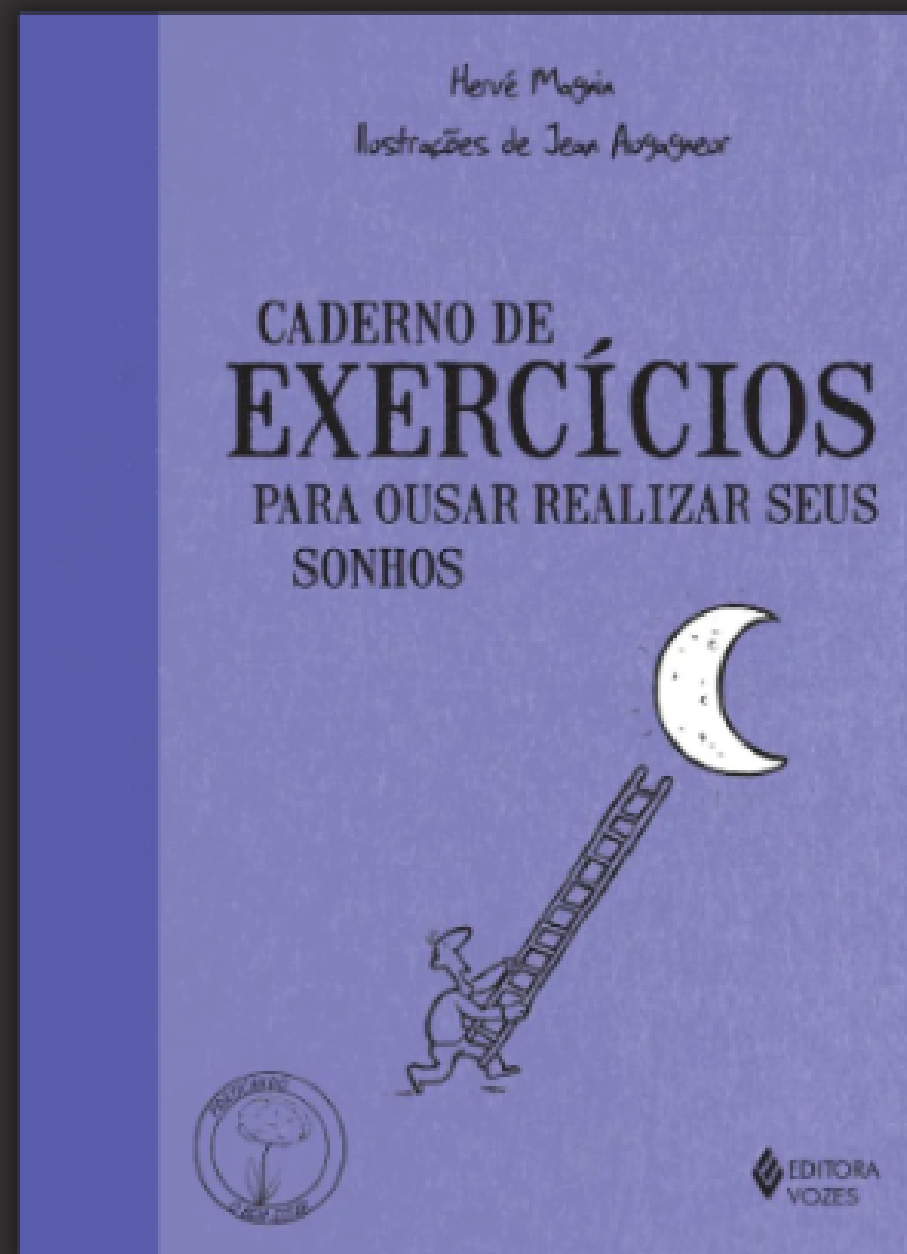
CADERNO DE EXERCÍCIOS PARA OUSAR MUDAR A SUA VIDA

ISBN: 9788532656438

R\$ 25,90



Ousar mudar a sua vida: será uma ilusão? Uma audácia dificilmente imaginável? Uma necessidade? Um sonho? Será que você está disposto a encarar a aventura? Este caderno de exercícios lhe ajudará a definir os contornos dos projetos que lhe interessam, buscar os recursos necessários a partir dos seus pontos fortes pessoais para concretizar as suas ambições. Depois, diferentes exercícios lúdicos com base em reflexões esclarecedoras colocarão a sua vida no caminho que você decidir seguir de agora em diante. “A questão aqui é passar das ideias aos atos.”



CADERNO DE EXERCÍCIOS PARA OUSAR REALIZAR SEUS SONHOS

ISBN: 9788532648037

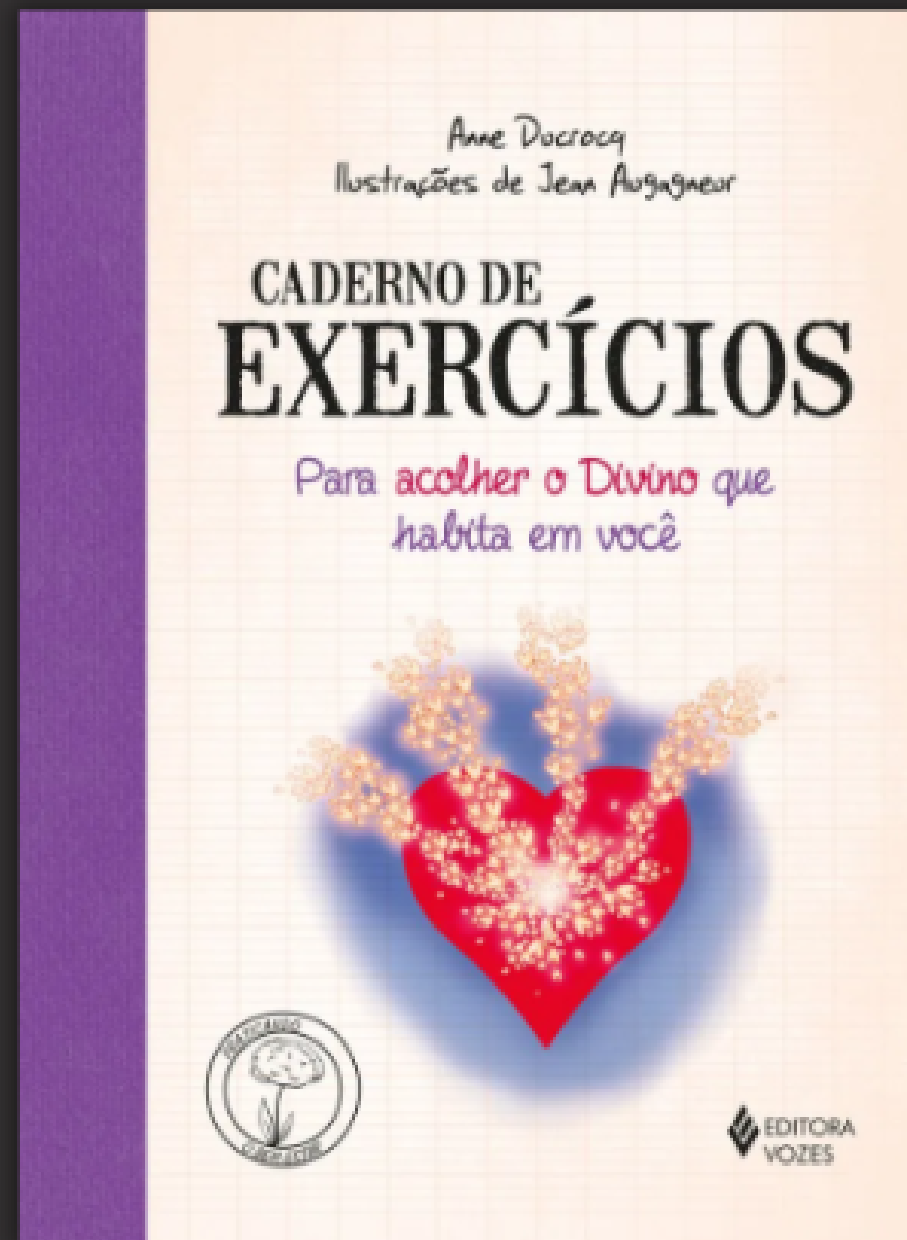
R\$ 25,90

Este caderno busca ajudar a se conhecer melhor e realizar os seus sonhos, mesmo aqueles que estão escondidos no subconsciente. Por trás de seus sonhos há os seus valores; por trás de seus valores há seus ideais e sem ideal ninguém vive. Aqui você pode realizar seus sonhos em exercícios práticos e mentalizações úteis.

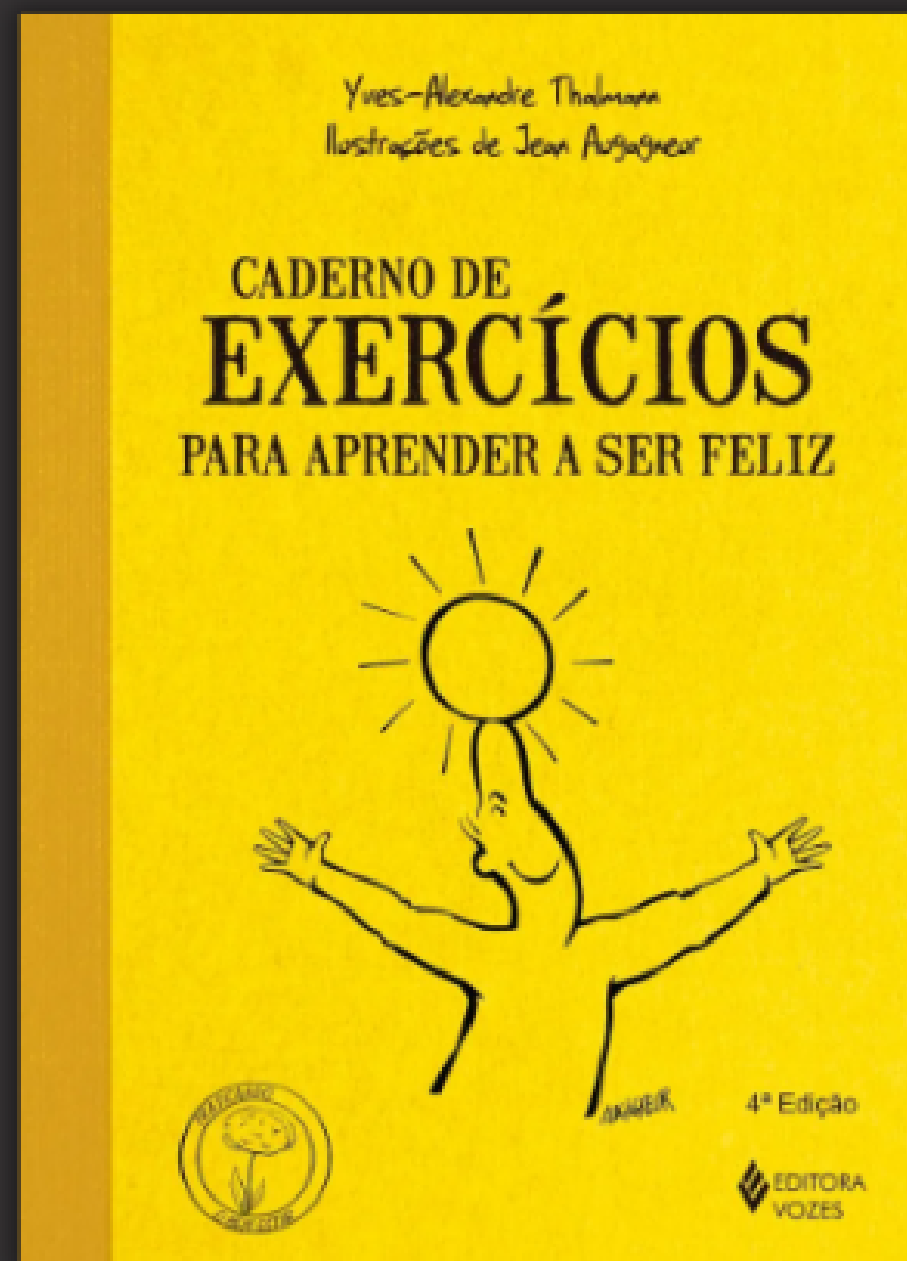
CADERNO DE EXERCÍCIOS PARA ACOLHER O DIVINO QUE HABITA EM VOCÊ

ISBN: 9788532670243

R\$ 25,90



Sob a orientação acolhedora e sensível de Anne Ducrocq, você descobrirá que o Divino não está distante, confinado a mosteiros ou ao céu, mas presente nas pequenas maravilhas do dia a dia: no calor de um raio de sol, no toque de um carinho, num instante na natureza... e, acima de tudo, no seu coração. Este caderno oferece meditações, exercícios de introspecção, frases para refletir e transcrever. Não perca a oportunidade de vivenciar essa bela experiência e explorar a profundidade da sua alma!



CADERNO DE EXERCÍCIOS PARA APRENDER A SER FELIZ

ISBN: 9788532640062

R\$ 25,90

Este caderno de exercícios oferece dicas e sugestões práticas, simples e viáveis para você aprimorar seu autoconhecimento e aperfeiçoar-se na conquista de seu bem-estar! Esses exercícios irão ajudar você a ver o lado bom das coisas, a valorizar o que tem, favorecer boas relações, encorajar a dar o melhor de si, relaxar e deixar você feliz.

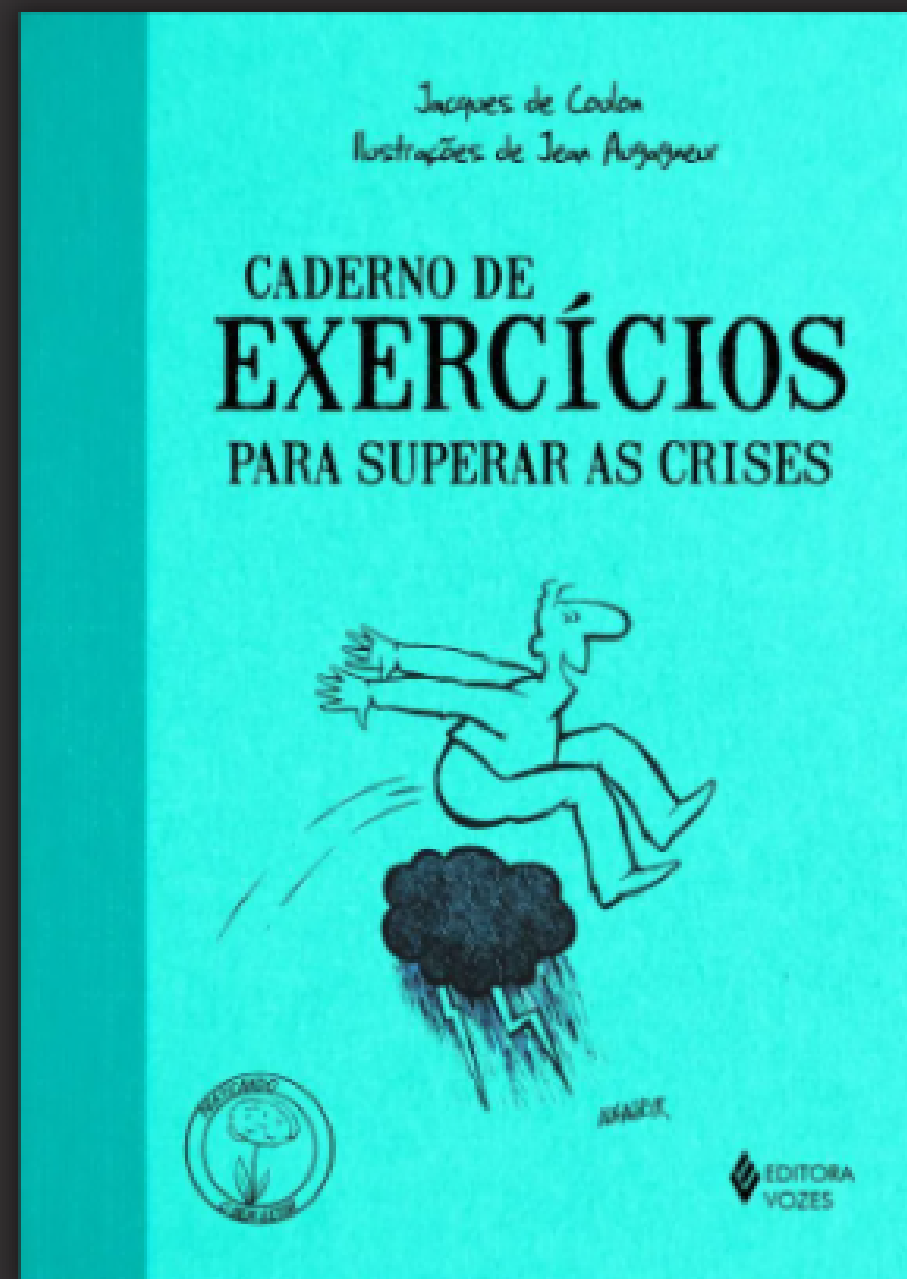
CADERNO DE EXERCÍCIOS DE COMUNICAÇÃO NÃO VERBAL

ISBN: 9788532655165

R\$ 25,90



O essencial da comunicação é não verbal: as palavras são apenas o revestimento da mensagem, a parte visível do iceberg. A linguagem não verbal se constituiu de gestos, mímicas, variações imperceptíveis na entonação da voz, atitudes, todo um conjunto de parâmetros que a maioria das pessoas não domina, mas que dá muito mais informações do que as palavras pronunciadas. Você conhece todos os tipos de interações não verbais que nós emitimos ou recebemos? Você tem consciência daquilo que você transmite? Aprenda neste pequeno caderno a decodificar de maneira concreta as mensagens e utilizá-las com proveito.

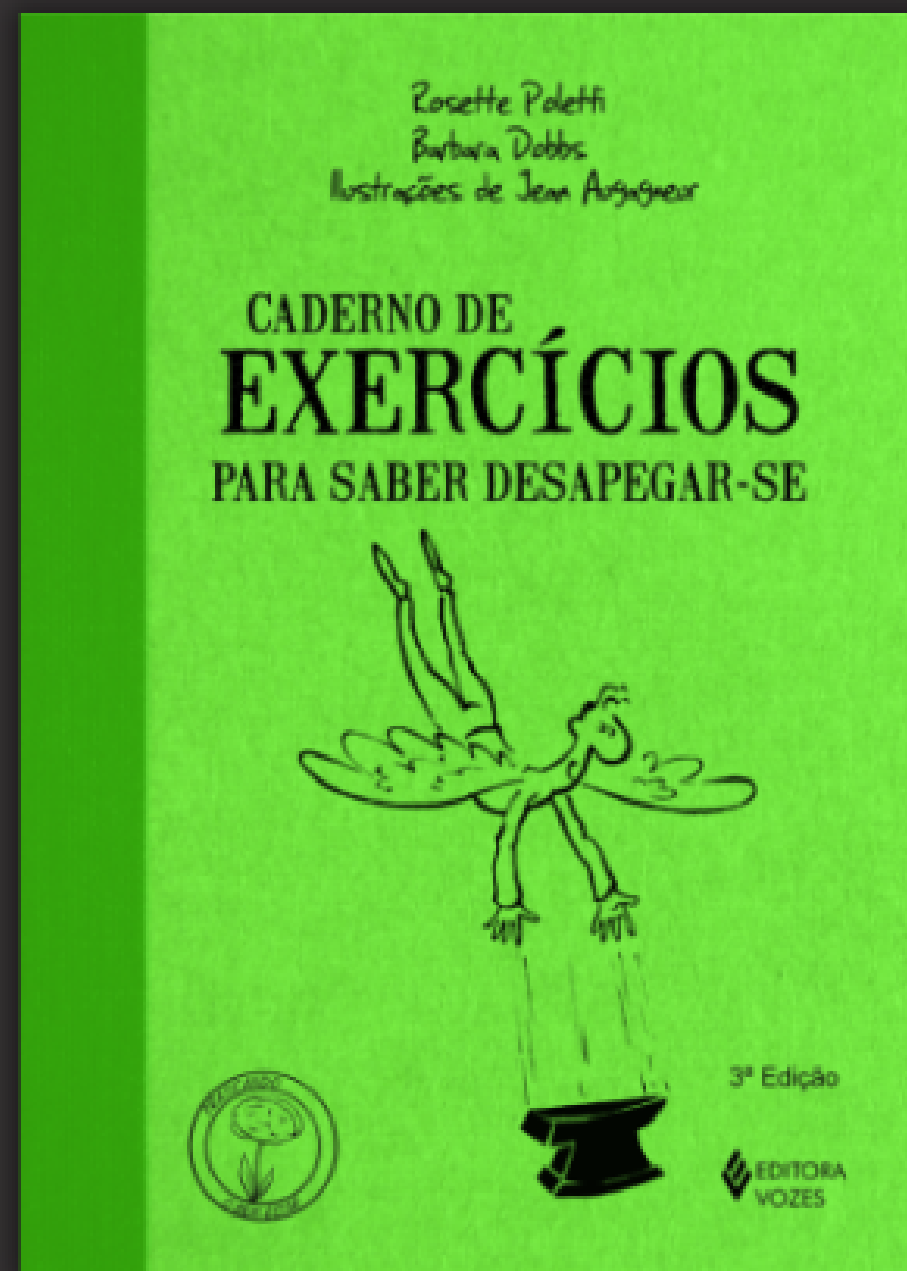


CADERNO DE EXERCÍCIOS PARA SUPERAR AS CRISES

ISBN: 9788532640208

R\$ 25,90

Este caderno de exercícios oferece dicas e sugestões práticas, simples e viáveis para você aprimorar seu autoconhecimento e aperfeiçoar-se na conquista de seu bem-estar! Esses exercícios ajudam a ajustar as transformações que ocorrem nas bases de nossa vida e que acabam gerando as crises. Através deste caderno você perceberá que esses momentos também podem ser vistos como uma oportunidade para redefinir nossos valores e realizar as mudanças necessárias.



CADERNO DE EXERCÍCIOS PARA SABER DESAPEGAR-SE

ISBN: 9788532640079

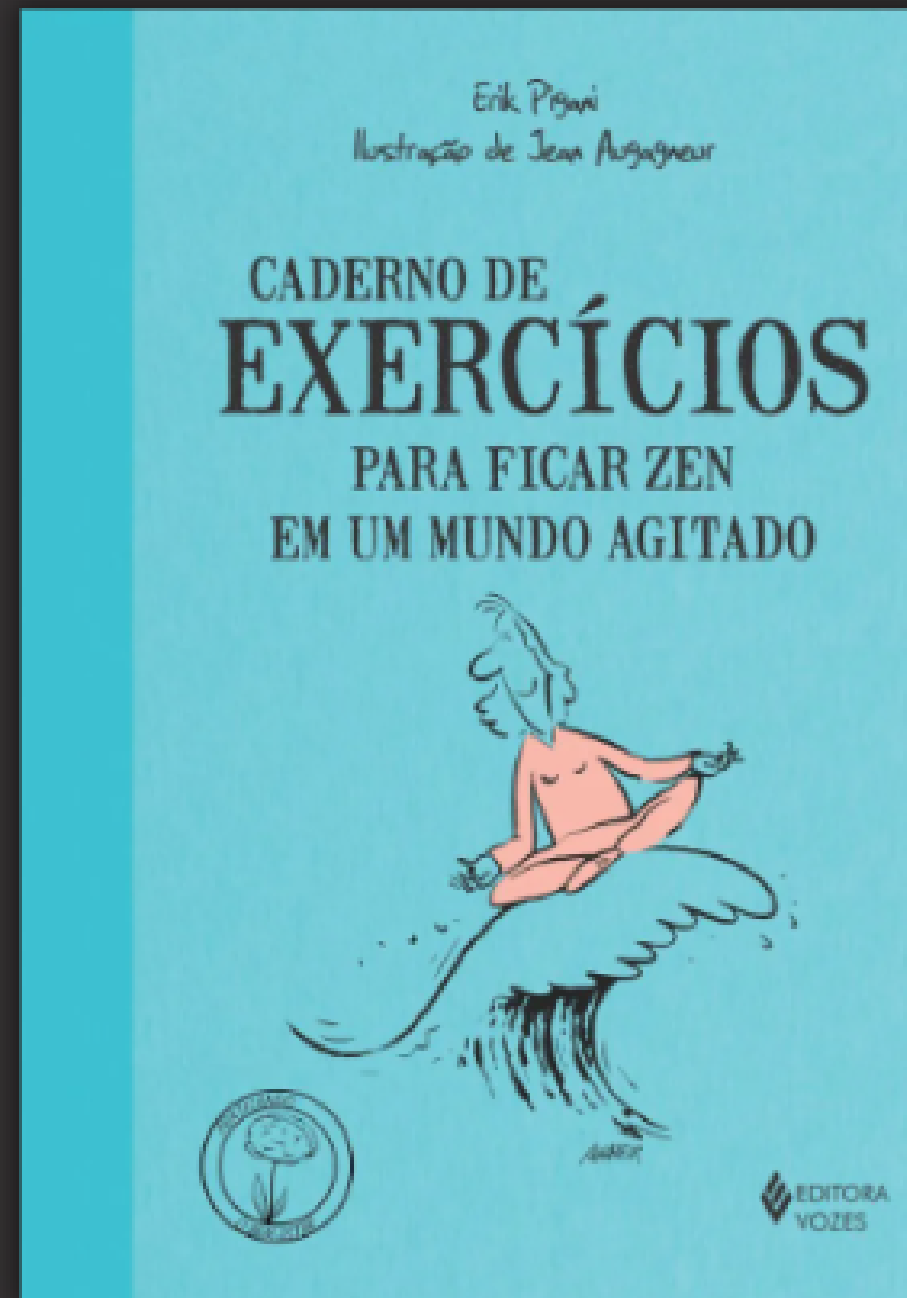
R\$ 25,90

Este caderno de exercícios oferece dicas e sugestões práticas, simples e viáveis para você aprimorar seu autoconhecimento e aperfeiçoar-se na conquista de seu bem-estar! Desenvolva sua capacidade de desapegar-se daquilo que amarra seus passos, impedindo sua liberdade de dizer sim à vida e às coisas boas que ela traz consigo.

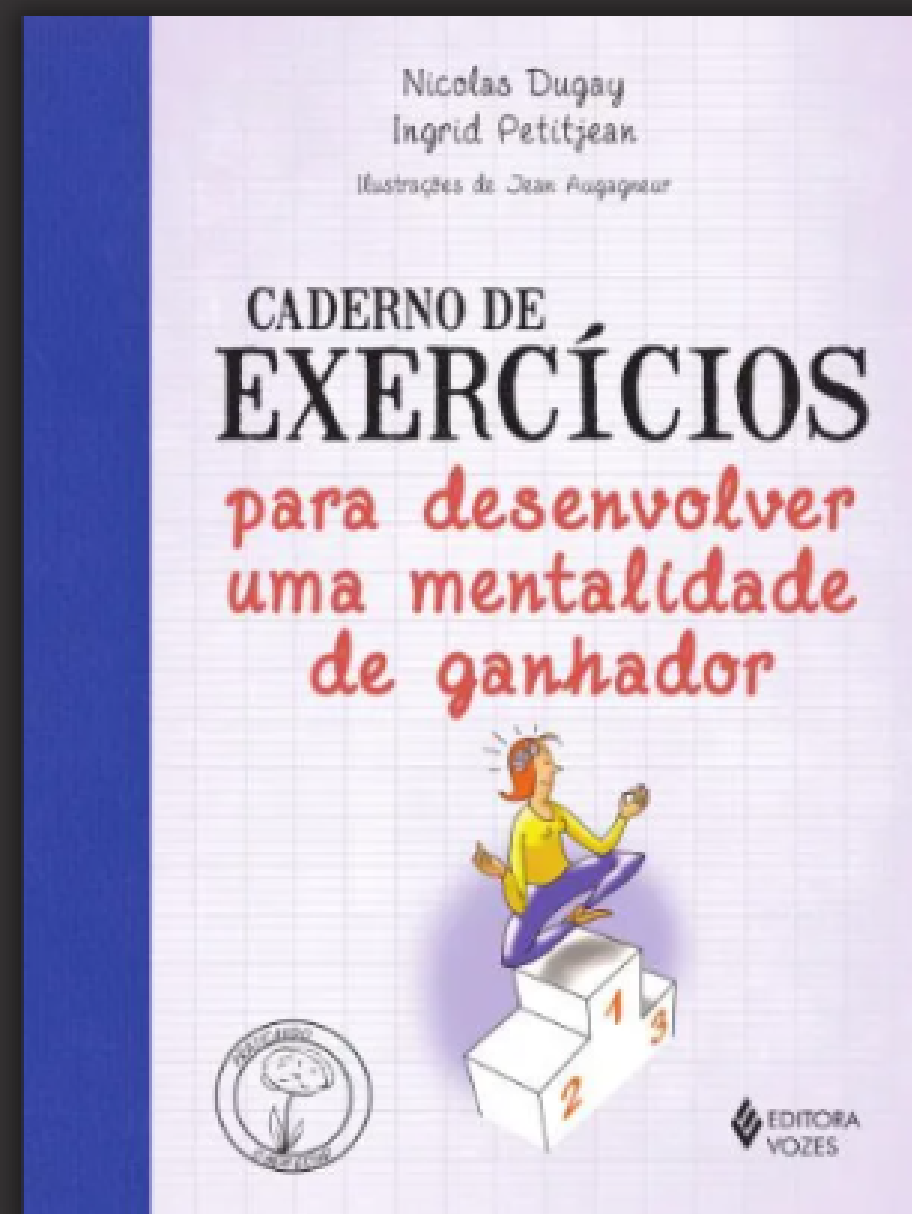
CADERNO DE EXERCÍCIOS PARA FICAR ZEN EM UM MUNDO AGITADO

ISBN: 9788532641687

R\$ 25,90



Estar zen é antes de tudo ser você mesmo e estar em harmonia consigo mesmo, na realidade de todos os dias, ou seja, em plena consciência e no momento presente . Vivemos em um ritmo cada vez mais agitado e muitas vezes é difícil manter a calma em meio a tudo isso. Por isso, embora os princípios fundamentais da tradição zen datem de mais de mil anos atrás, eles são e serão sempre atuais. Este caderno trás exercícios que ajudarão você a manter a calma, aliviar o estresse, ajudar a concentração e a meditação, para que você não se desespere e conserve a sua saúde mesmo que seu ritmo de vida seja mais acelerado.



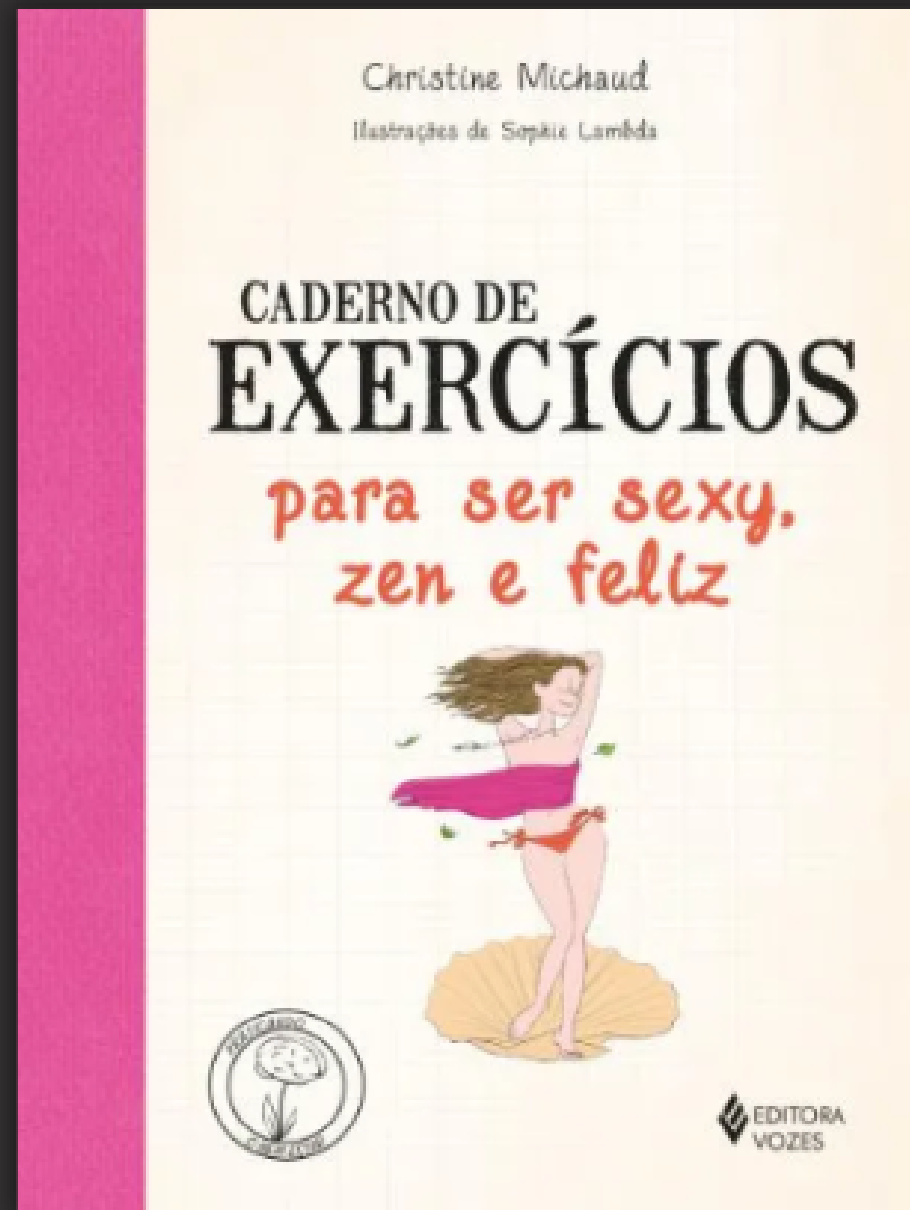
CADERNO DE EXERCÍCIOS PARA DESENVOLVER UMA MENTALIDADE DE GANHADOR

ISBN: 9786557134160

R\$ 25,90

Você sonha em se aproximar da mentalidade dos melhores? Este livro é feito para você. Ele é baseado nos estudos mais recentes em matéria de mentalidade e em técnicas utilizadas por grandes dirigentes e atletas profissionais.

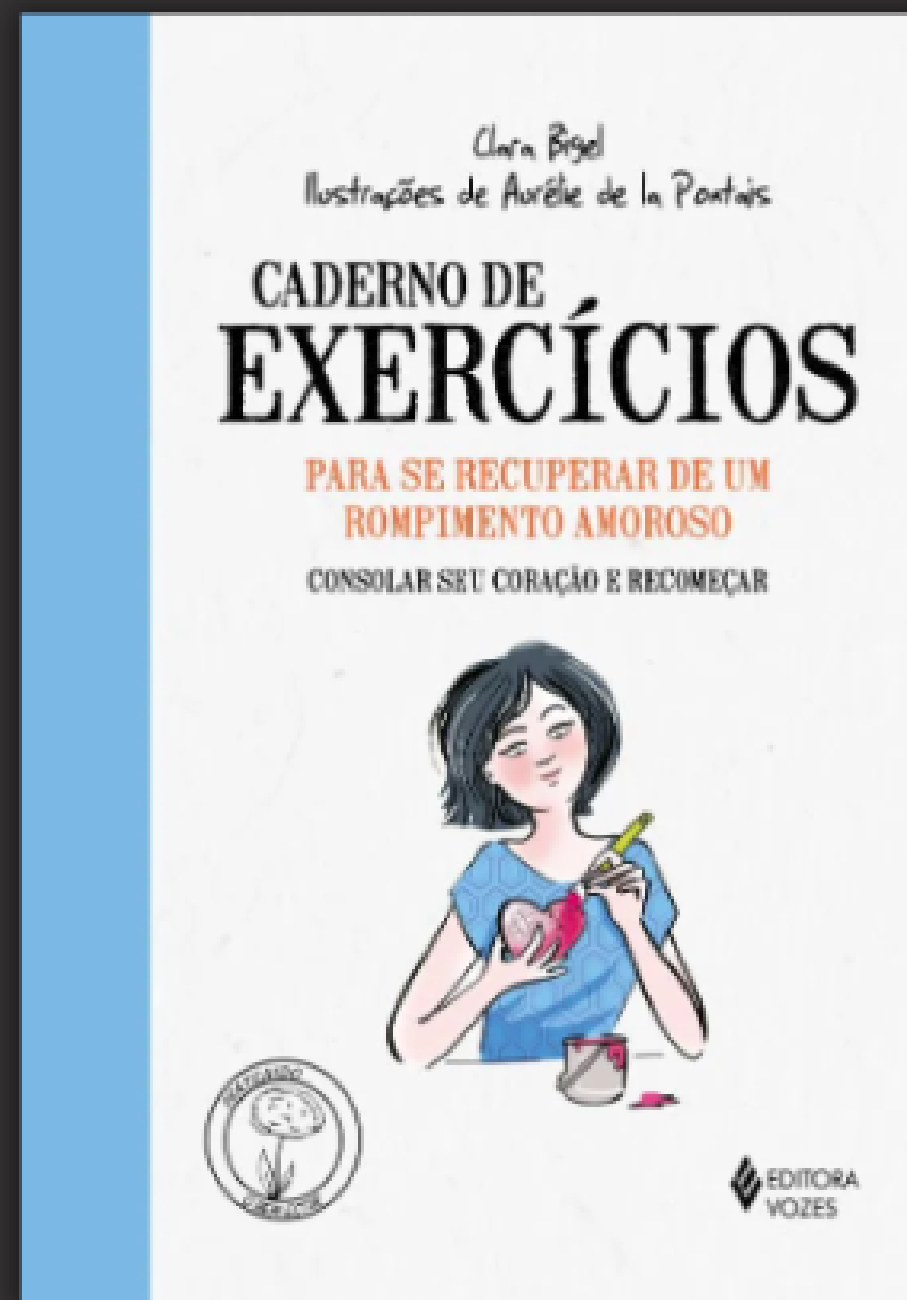
CADERNO DE EXERCÍCIOS PARA SER SEXY, ZEN E FELIZ



ISBN: 9786557134153

R\$ 25,90

O tempo parece ter se acelerado. Nossas feridas ou zonas de sombra retornam com mais rapidez à superfície para que não nos esqueçamos de curá-las, mas, felizmente, nossa força de ação se multiplica tão rapidamente quanto. Você está sentindo essa necessidade de novidade? Gostaria de se beneficiar de um novo alento de vida? E se fosse possível vivê-lo em qualquer idade, seja qual for nosso passado? É o que propõe este caderno de exercícios para ser “sexy, zen e feliz”. Não é o sonho de cada uma de nós se sentir bem em seu corpo, em paz em seu espírito e felizes (ou alegres) em seu coração?



CADERNO DE EXERCÍCIOS PARA SE RECUPERAR DE UM ROMPIMENTO AMOROSO

ISBN: 9788532667694

R\$ 25,90

Seu mundo desabou de um dia para o outro quando ele a deixou? Desde então, você acumula lágrimas, calorias e maus sonhos? Você procura sair dessa espiral infernal da ruptura? Este pequeno caderno, ao mesmo tempo engraçado e reconfortante, vai se tornar seu novo companheiro de jornada para superar com brilho essa separação e se reconstruir.

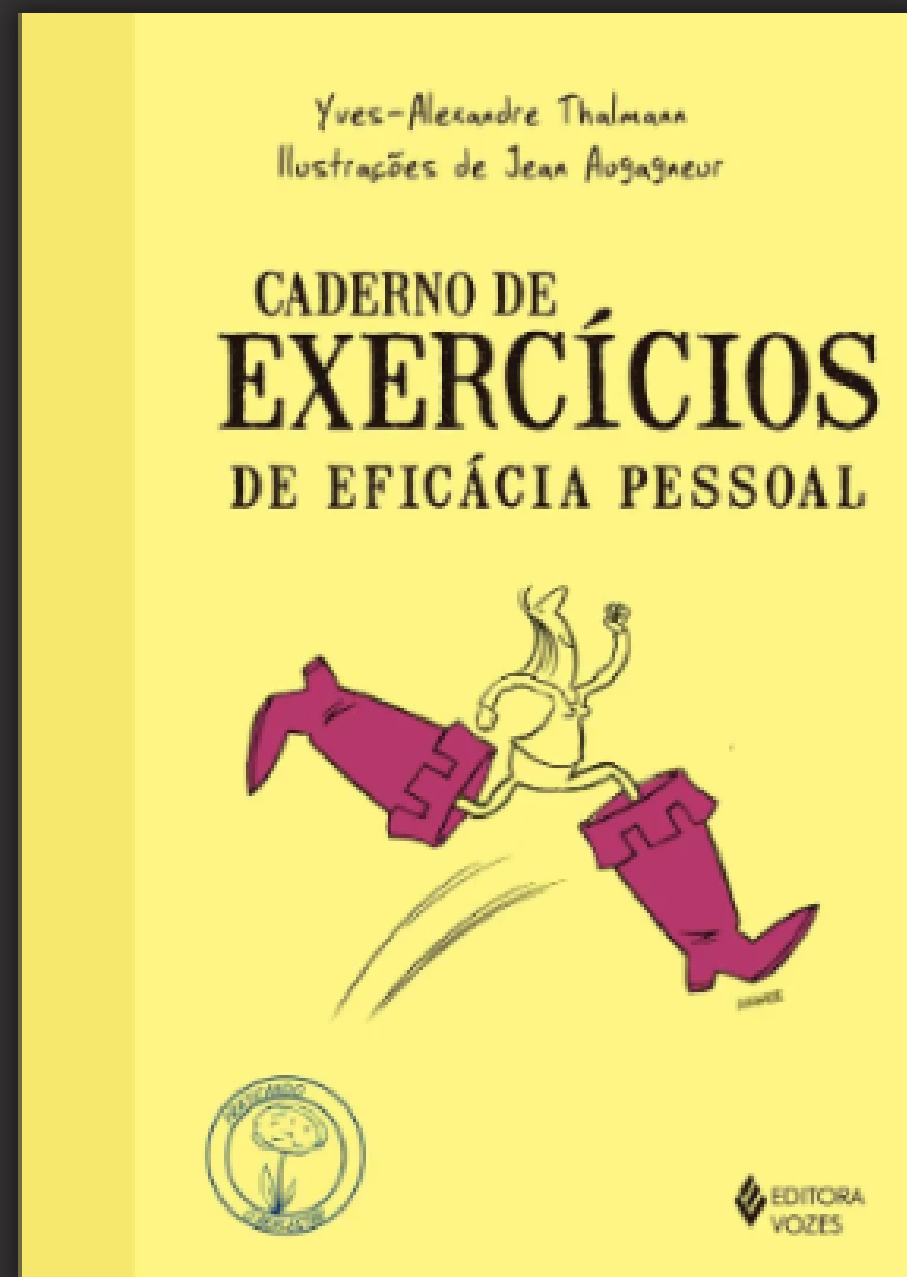
CADERNO DE EXERCÍCIOS PARA ATRAIR FELICIDADE E SUCESSO

ISBN: 9788532657985

R\$ 25,90



Suponhamos que você adore bolo de chocolate. Sem dúvida já experimentou várias vezes essa delícia; no entanto, pode ser que as receitas tenham sido diferentes. Todas tendo como resultado o delicioso bolo de chocolate, mas talvez com pequenas (ou grandes) variações de ingredientes, de quantidades e de maneiras de preparar. Da mesma forma é a vida! E, provavelmente, isso é o que a torna tão interessante e fascinante. Muitos caminhos levam a Roma (ou a outros lugares!), da mesma forma que uma porção de truques e astúcias pode atrair para você felicidade e sucesso. Neste caderno de exercícios você irá aprender como.

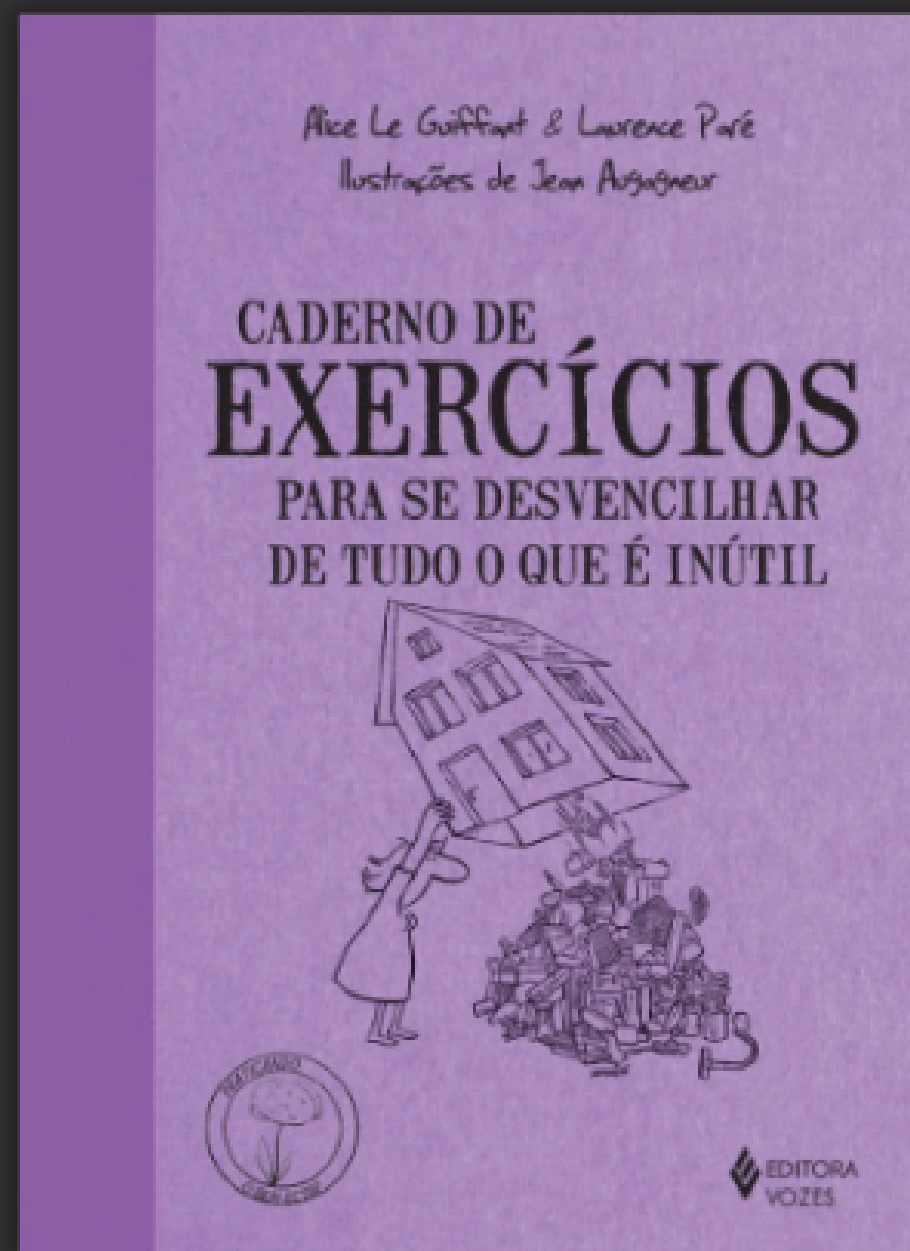


CADERNO DE EXERCÍCIOS DE EFICÁCIA PESSOAL

ISBN: 9788532656414

R\$ 25,90

O objetivo deste caderno de exercícios é ajudá-lo a se tornar mais eficaz em seu cotidiano, a fim de que suas decisões e ações contribuam plenamente para uma vida mais bela, a vida que você mais deseja. Para tanto, basta acusar as fontes de desperdício de energia (e, portanto, graças a este caderno, identificá-las), trabalhar com os pensamentos úteis, e principalmente aceitar suas emoções.



CADERNO DE EXERCÍCIOS PARA SE DESVENCILHAR DE TUDO O QUE É INÚTIL

ISBN: 9788532649638

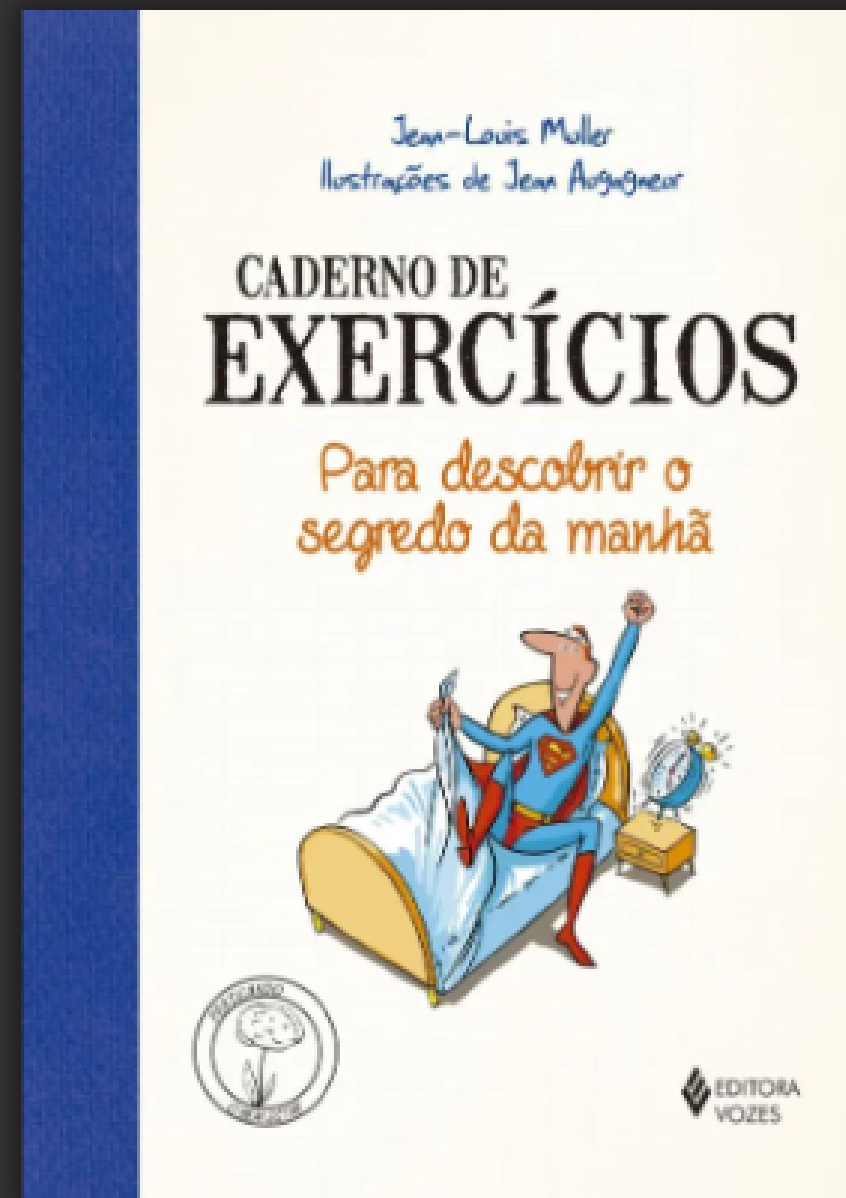
R\$ 25,90

Este caderno tem o objetivo de ajudar você a se desvencilhar e refletir sobre o consumo, através de exercícios práticos e concretos. No final da sua caminhada, você finalmente se sentirá mais leve!

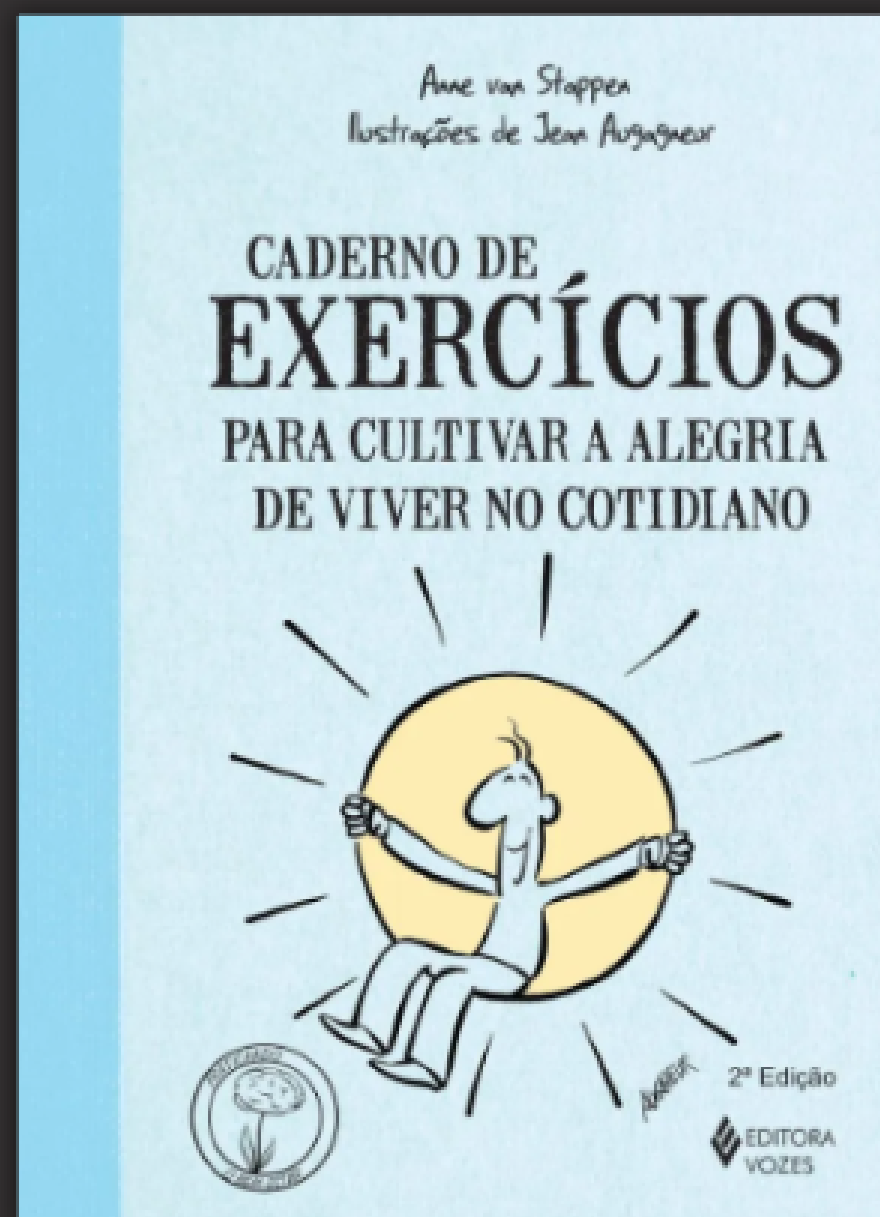
CADERNO DE EXERCÍCIOS PARA DESCOBRIR O SEGREDO DA MANHÃ

ISBN: 9788532670892

R\$ 25,90



Deus ajuda quem cedo madruga, diz a sabedoria popular. E, na maioria das vezes, ela está certa! As pessoas que têm o hábito de madrugar tendem a se organizar de maneira mais tranquila, aproveitam melhor o tempo livre e, em geral, apresentam menos sinais de estresse, ansiedade e depressão. A boa notícia é que com este livro é possível desenvolver o hábito de começar bem o seu dia - mesmo que você não costume acordar cedo.

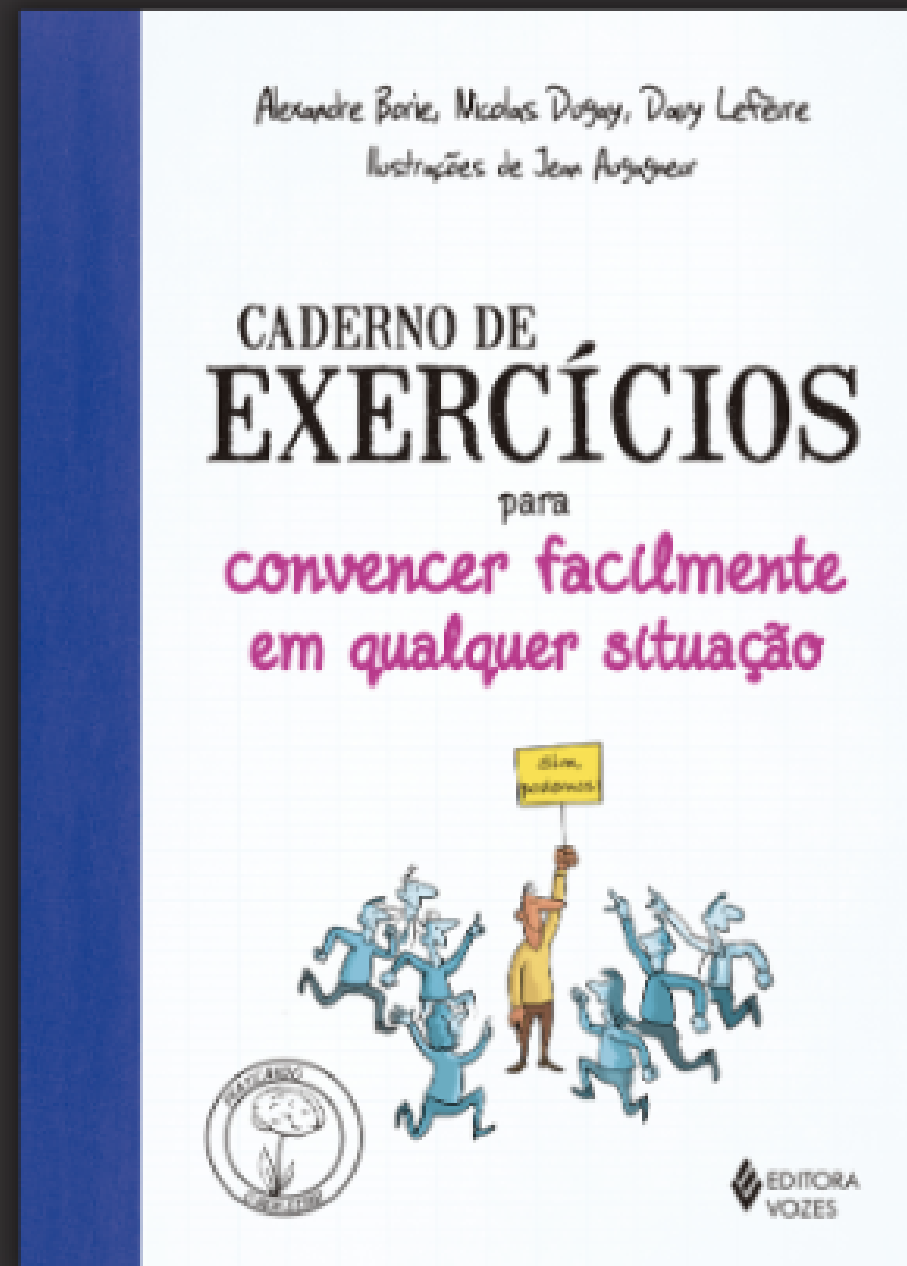


CADERNO DE EXERCÍCIOS PARA CULTIVAR A ALEGRIA DE VIVER NO COTIDIANO

ISBN: 9788532644985

R\$ 25,90

Nesse mundo cada vez mais estressante, complexo e incerto, será que é possível cultivar sua alegria de viver? Quando tudo fica nublado sob o nosso céu, que muitas vezes está pesado por causa de más notícias, será que poderíamos fazer brilhar o entusiasmo e carregar um dinamismo fecundo, permanecendo, ao mesmo tempo, conscientes das realidades que nos rodeiam? Sim. E este livro está aqui para incitar você a experimentar.

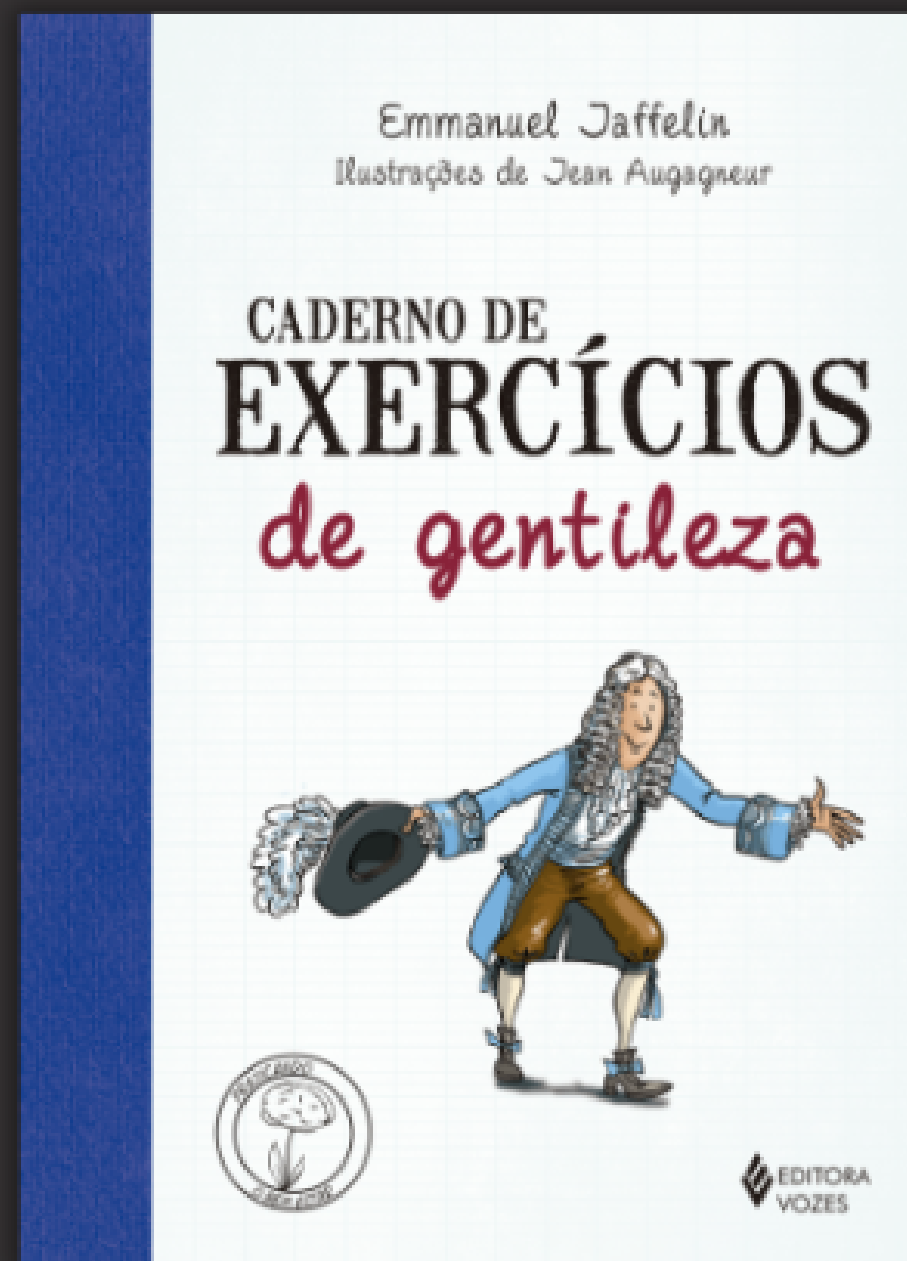


CADERNO DE EXERCÍCIOS PARA CONVENCER FACILMENTE EM QUALQUER SITUAÇÃO

ISBN: 9786557130780

R\$ 25,90

Na vida o poder é detido por quem sabe usar a eloquência, capaz de tratar de temas variados, sendo um expert sobre tudo e sobre todos. Você com certeza já o encontrou por aí. Por que algumas pessoas são tão convincentes e outras não? A dialética, que vem da palavra grega composta “dialegein”, significa primeiramente a arte de “trocar palavras”, de dialogar. O objetivo deste livro é permitir chegar a convencer seu interlocutor por meio da dialética.



CADERNO DE EXERCÍCIOS DE GENTILEZA

ISBN: 9788532665003

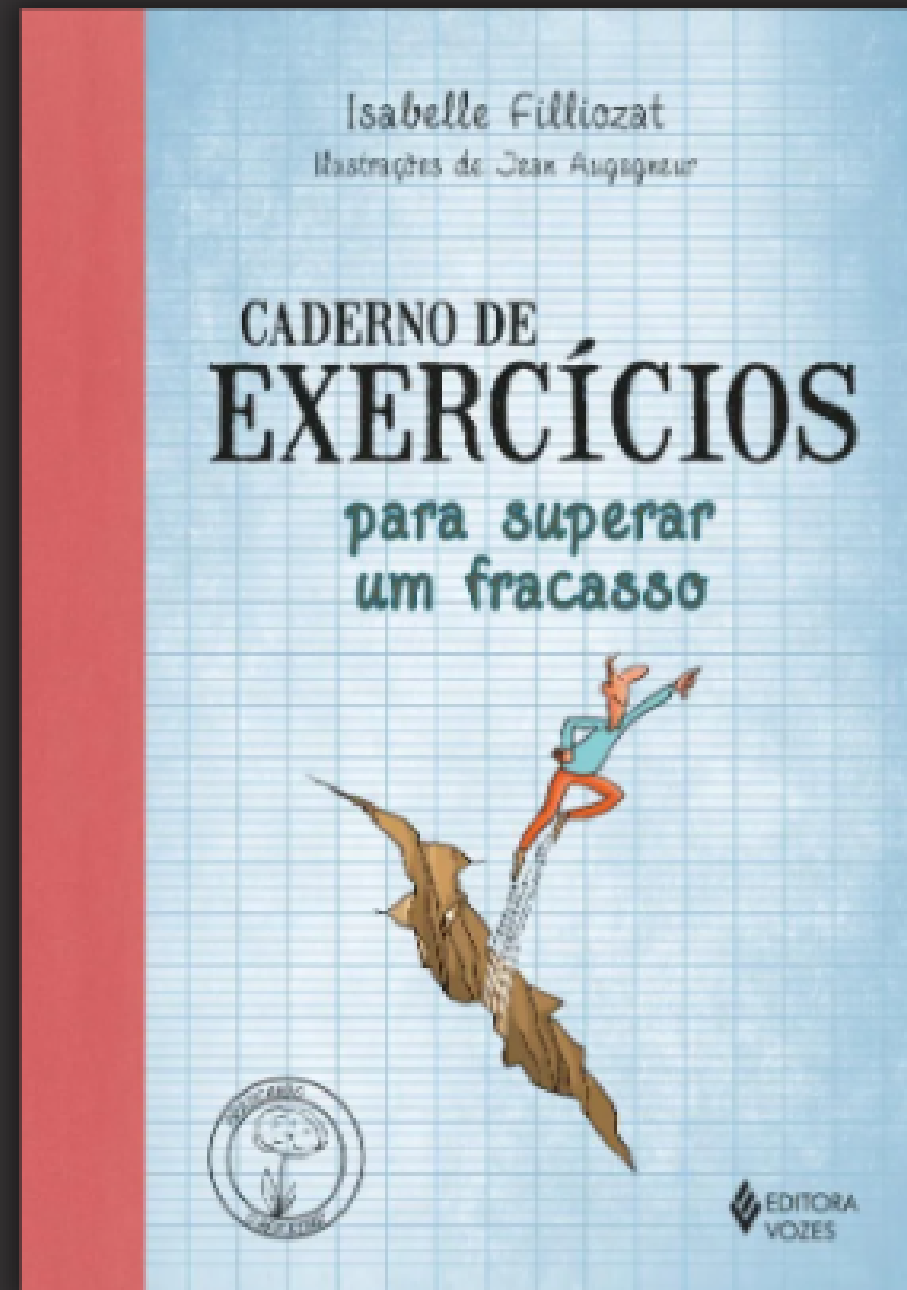
R\$ 25,90

A gentileza nos possibilita operar a síntese das velhas civilizações da honra e de nossa sociedade da felicidade. Com um pequeno gesto nos enobrecemos e espalhamos uma alegria que molda a vida social. Olhe o futuro e o horizonte com mais alegria toda vez que você foi gentil ou que alguém o foi com você. Esse gesto não é banal: é um canal que espalha ar fresco em suas veias e neste planeta que se aquece.

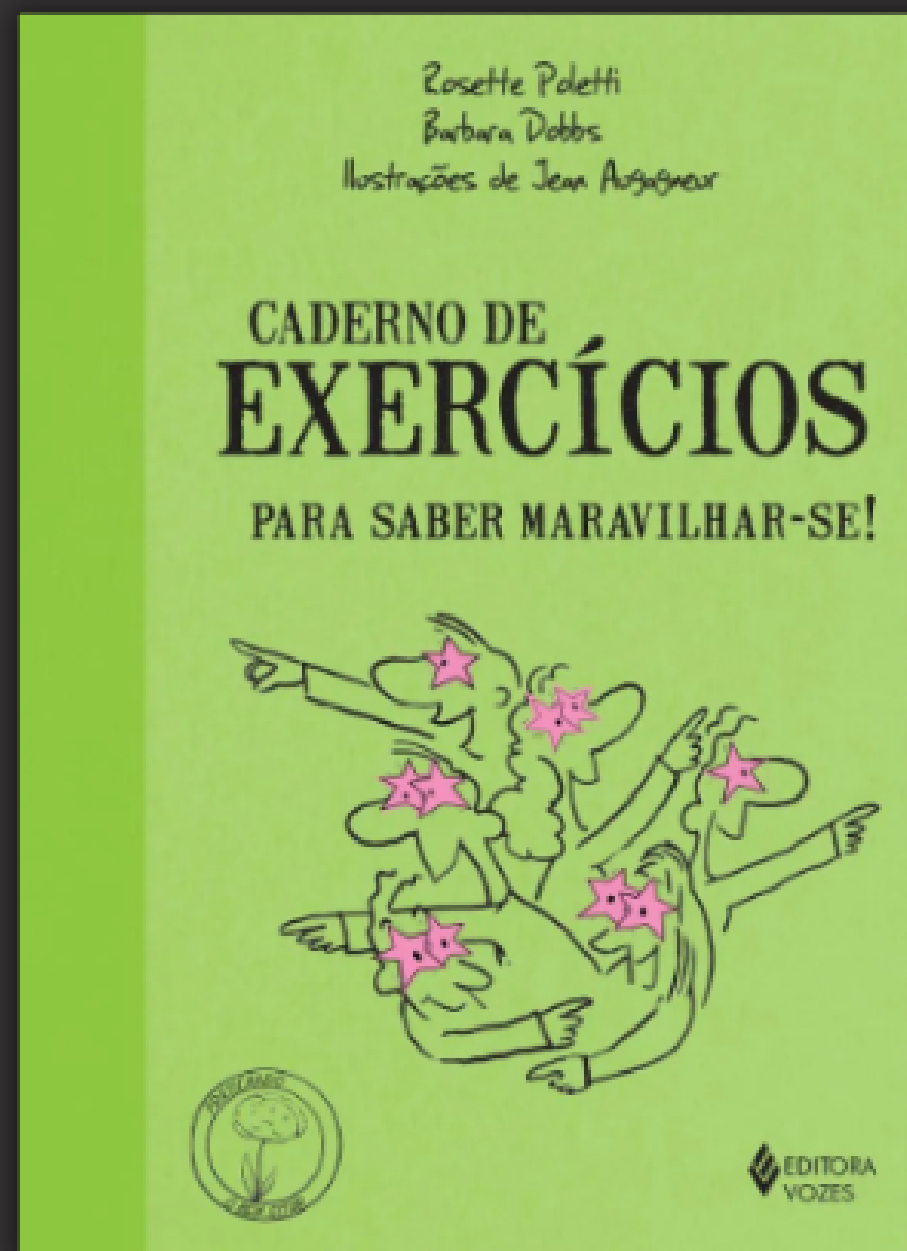
CADERNO DE EXERCÍCIOS PARA SUPERAR UM FRACASSO

ISBN: 9786557137413

R\$ 25,90



Em nossos projetos como em nossas relações procuramos o êxito, algo bem natural. Ainda assim, devemos fugir do fracasso? Uma vida sem fracassos, sem rupturas, é possível? Não. Toda inovação precisa de ruptura com as normas. Toda evolução implica rompimento com o passado. Cada dia é feito de escolhas; portanto, de pequenos lutos. E se considerássemos fracassos e rupturas sob um outro ângulo? E se eles tivessem um valor heurístico? Poderíamos vê-los como guias, como os professores que podem ser.

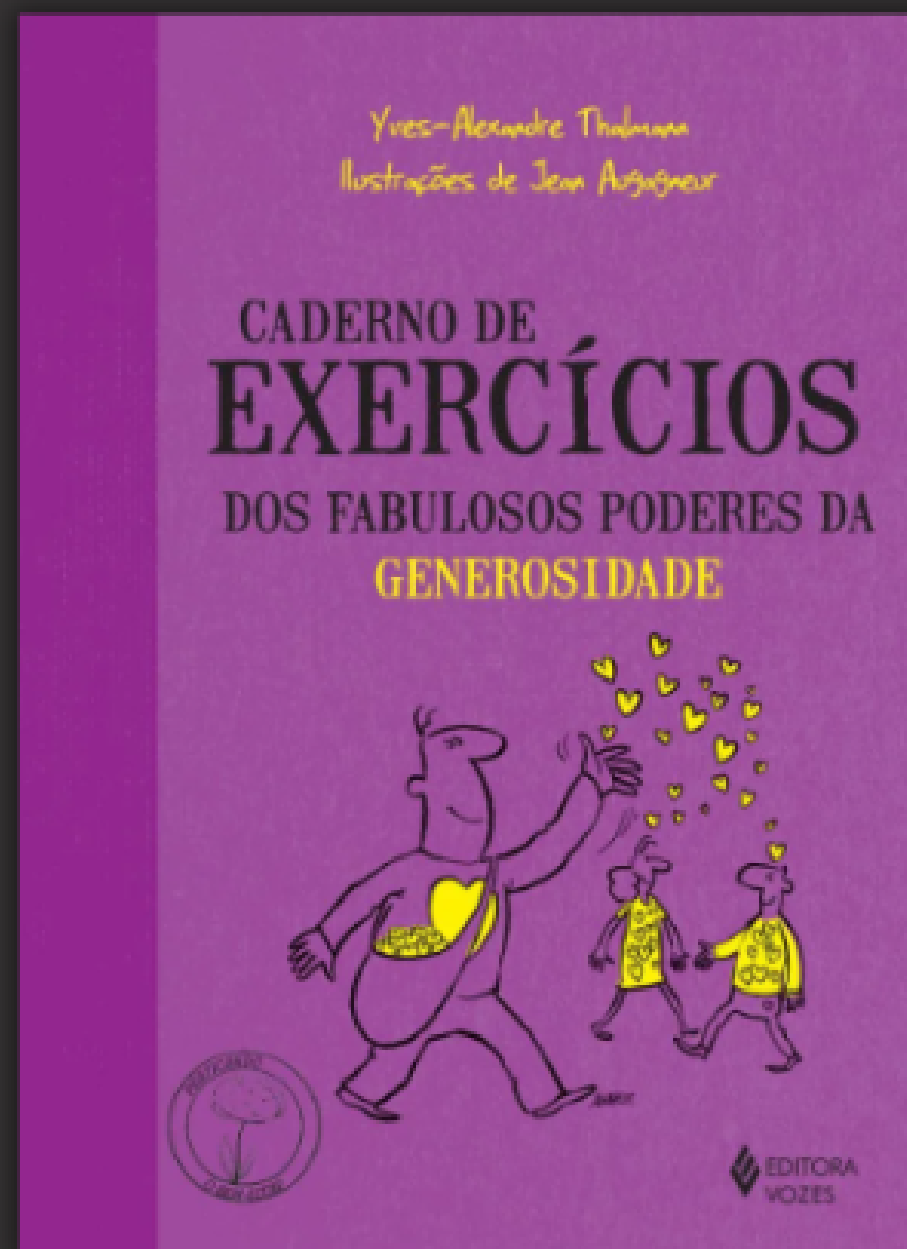


CADERNO DE EXERCÍCIOS PARA SABER MARAVILHAR-SE

ISBN: 9788532648044

R\$ 25,90

Este caderno ensina que maravilhar-se é desejar o viver, e que para isso é necessário desenvolver sua atenção, desapegar-se do hábito de catalogar e analisar. É abrir sua mente para o inesperado e ainda mergulhar na gratidão.

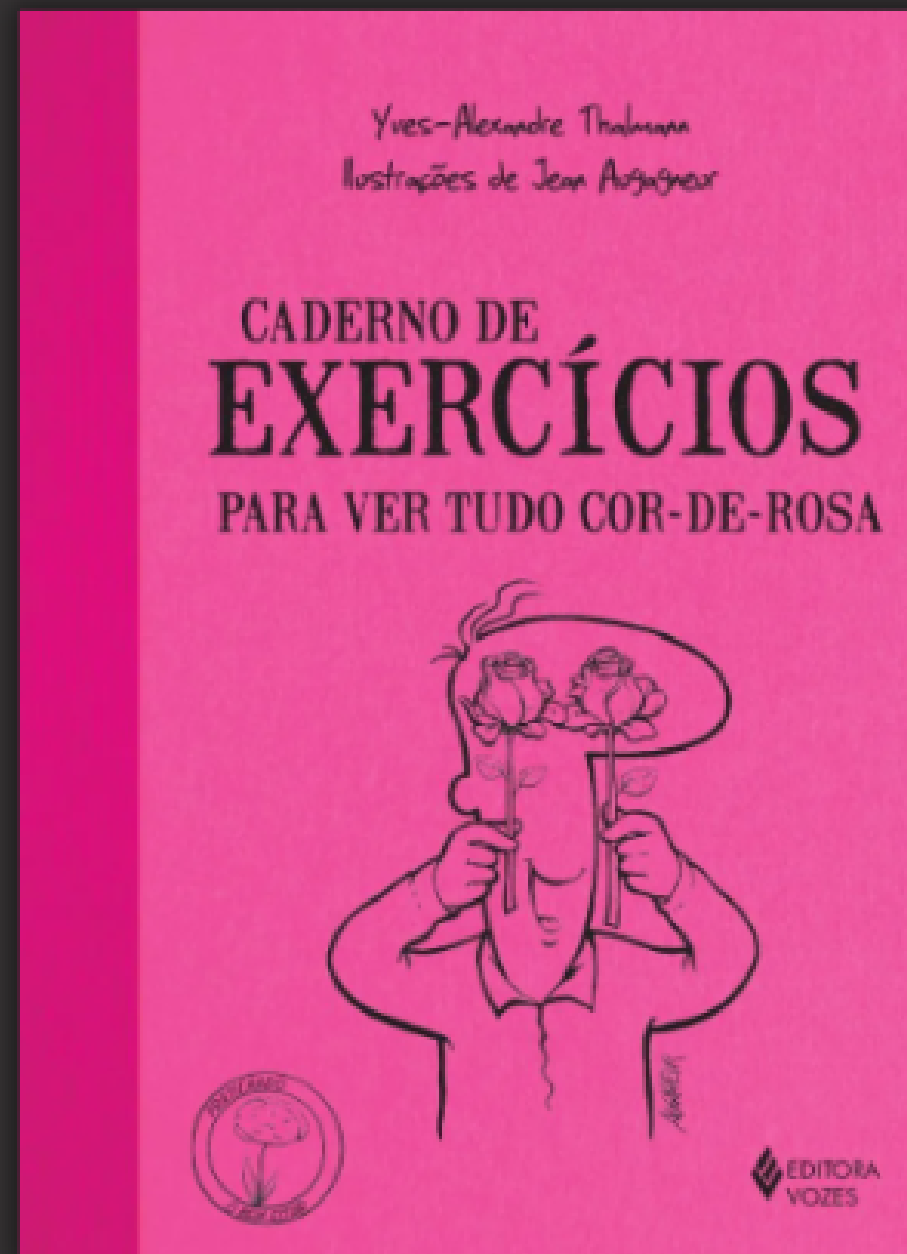


CADERNO DE EXERCÍCIOS DOS FABULOSOS PODERES DA GENEROSIDADE

ISBN: 9788532649669

R\$ 25,90

Este caderno de exercícios reúne um tesouro de ideias para desenvolver a sua generosidade e, à medida que você for praticando-a cotidianamente, se tornará uma verdadeira arte de viver. Com exercícios fáceis, observações e pensamentos positivos, dê palavras e cores ao seu cotidiano!



CADERNO DE EXERCÍCIOS PARA VER TUDO COR-DE-ROSA

ISBN: 9788532648051

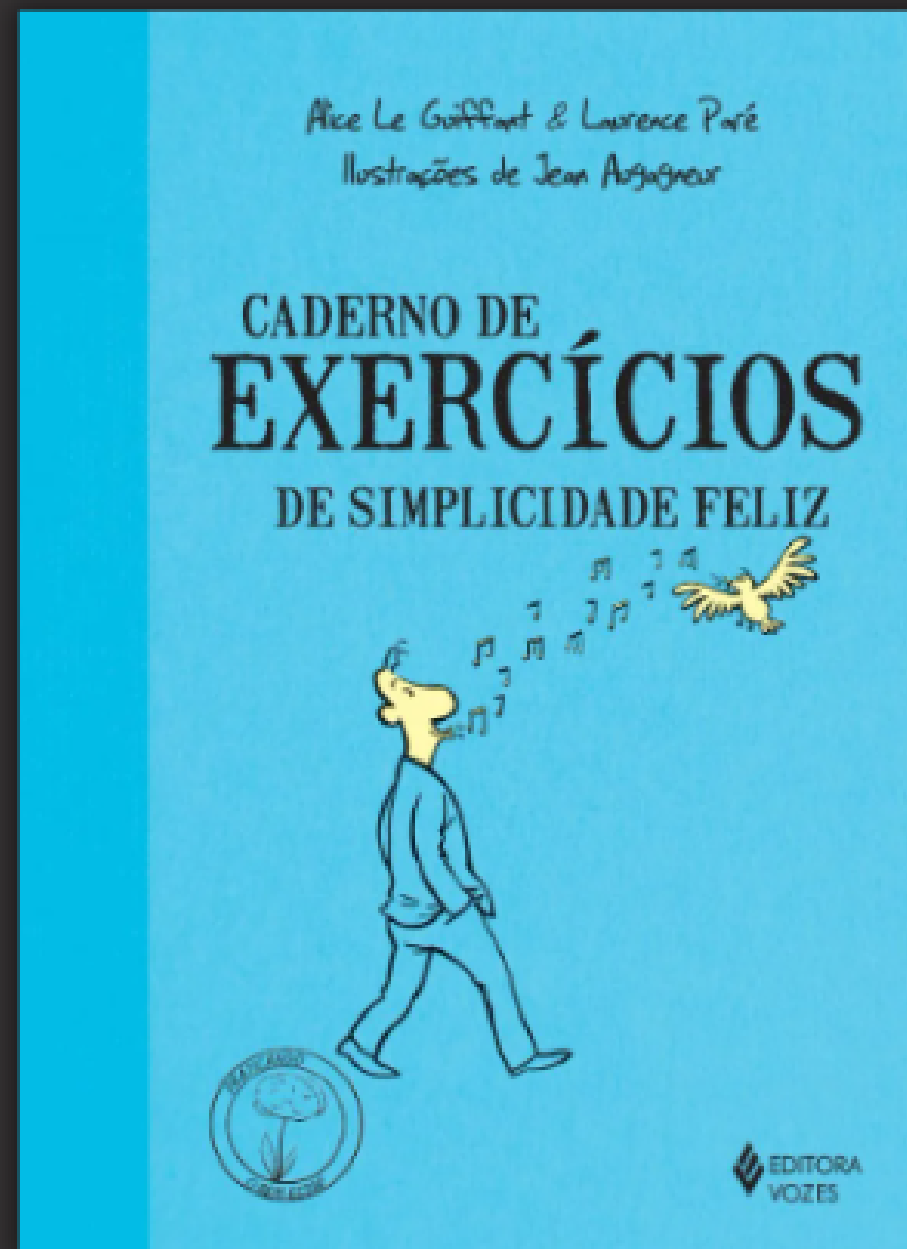
R\$ 25,90

Este caderno é apenas um manual de otimismo baseado nos atuais conhecimentos da psicologia apresentando temáticas tais como: ver tudo cor-de-rosa é uma escolha; a influência dos nossos pensamentos; qual é a causa das derrotas; quebrar os círculos viciosos; a lei da atração; a influência das emoções; as vantagens do otimismo.

CADERNO DE EXERCÍCIOS DE SIMPLICIDADE FELIZ

ISBN: 9788532649645

R\$ 25,90



Este caderno de exercícios oferece dicas para descobrir e aplicar a simplicidade voluntária e feliz no seu cotidiano. Como essa filosofia de vida nos traz plenitude e felicidade, preferimos chamá-la de simplicidade feliz , em vez de simplicidade voluntária, que parece ser algo demasiado trabalhoso e chato. O livro explora diferentes maneiras de tentar substituir o TER, amplamente imposto por nossa sociedade, pelo SER, bem relegado ao pano de fundo de nossas vidas, a fim de alcançar um melhor equilíbrio entre ambos.



www.vozes.com.br