

COMO ACOLHER SEU LADO SOMBRA

Atividades diárias para lidar com
feridas antigas, crenças limitantes
e emoções negativas como medo,
vergonha e rejeição

KELLY BRAMBLETT



SEXTANTE

Dedico este livro a todos que estão se esforçando,
curando as próprias feridas e trabalhando
continuamente rumo ao crescimento pessoal.
Obrigada por fazer sua parte.

INTRODUÇÃO

Bem-vindo a esta nova e emocionante jornada. Meu nome é Kelly Bramblett e vou guiar você pelas atividades deste livro. Sou especialista em traumas, praticante da técnica de libertação emocional (EFT, na sigla em inglês), coach, praticante da lei da atração e mestre de Usui Reiki. Além de todos os títulos e diplomas, sobrevivi ao trauma e sou uma pessoa profundamente motivada que procura curar a coletividade ensinando os indivíduos a se curarem primeiro.

Foi fora da sala de aula que aprendi as lições mais valiosas, ao longo dos mais de vinte anos em que trilhei minha própria jornada pessoal de cura, trabalhando para integrar a minha sombra. Fui avançando dando dois passos para a frente e um para trás. Progridi devagar assim porque não dispunha das ferramentas necessárias para lidar com meu eu ferido e curá-lo. O aprendizado foi lento, mas as lições foram poderosas. Com o passar do tempo, à medida que minha vida foi melhorando, me dei conta de que queria ensinar aos outros tudo o que eu havia aprendido, assim eles não precisariam demorar vinte anos para descobrir o caminho por conta própria. Se aplicar de forma consistente as práticas e técnicas que aprenderá neste livro, você poderá contar com esse conhecimento pelo resto da vida.

Embora o trabalho para integrar o meu lado sombra tivesse o objetivo de curar minha ferida não resolvida, esse é um processo de muitas camadas. A sombra é só outro nome que damos ao inconsciente, e muita coisa acontece sob a superfície da consciência. As crenças limitantes, o pensamento condicionado, as feridas não resolvidas, a vergonha, o ego e os medos mais profundos são todos aspectos da mente-sombra. Quando combinados, eles se tornam a causa de nossos ciclos tóxicos, dos gatilhos e da insatisfação em geral.

Este é um livro para quem se sente estagnado ou anseia por um algo mais. Para os que têm o desejo verdadeiro de entender a si mesmos e estão dispostos a olhar os aspectos incômodos de sua psique oculta com

a energia do amor, da compaixão e da aceitação radical. Sei que isso soa um pouco (talvez muito) assustador, mas estarei aqui para guiar você com delicadeza por todo o caminho e lhe oferecer as ferramentas baseadas em evidências com as quais poderá contar muito depois de terminar este livro.

Ainda que tenha sido criado para empoderar você e lhe dar a confiança necessária para trabalhar por conta própria, este livro não substitui um profissional de saúde mental. Se você sentir que as atividades propostas aqui provocam emoções ou pensamentos intrusivos pesados demais e que não consegue administrá-los sozinho, procure ajuda. Não há vergonha nenhuma em admitir que precisamos de apoio. Ninguém nasceu para trilhar a vida sozinho.

É verdade que o trabalho com a sombra pode ser bastante desconfortável, mas também é gratificante e você pode acabar gostando. Lembre-se: nunca deixamos de crescer e aprender. Permita-se relaxar ao fazer as atividades propostas neste livro. Respire fundo. Quando estiver tudo pronto, vamos começar!



COMO USAR ESTE LIVRO

Este livro se divide em duas partes. A Parte 1 é uma introdução que oferece uma compreensão mais profunda do que é o trabalho com o lado sombra e de como ele pode ser benéfico para a sua vida.

A Parte 2 tem seis capítulos que contam com exercícios, práticas a incluir na sua rotina diária e alguns estudos de caso. Cada um desses capítulos também inclui uma seção em formato de diário, com sugestões de escrita para ajudar você a refletir sobre pensamentos, sentimentos e conquistas à medida que for avançando em sua jornada para integrar sua sombra.

Você pode usar este livro da maneira que achar melhor. É possível trabalhar nele do começo ao fim ou explorar os diversos tópicos livremente e deixar que a intuição lhe mostre o que é mais necessário no momento. Não importa o método escolhido; lembre-se de que o importante é a jornada, não o destino. Esse antigo ditado se aplica muito bem ao trabalho interior e ao desenvolvimento pessoal. Leve o tempo que precisar e integre cada lição plenamente para criar uma mudança saudável na sua vida. Você não deve executar essas práticas com pressa nem tratá-las como se fossem meros itens a riscar da lista de afazeres. É fundamental aplicar de forma consistente as lições e os conceitos apresentados aqui para conseguir criar novos hábitos. O crescimento e a mudança sustentáveis acontecem com um passinho sutil de cada vez na direção certa. Não há necessidade de pressa.

PARTE I

INTRODUÇÃO AO TRABALHO COM A SOMBRA

A primeira parte deste livro será sua base, criando estabilidade a partir da compreensão do que é o trabalho com a sombra e do que não é. Levarei você a um mergulho profundo para explorar seu lado sombra, mostrando como surgem as crenças limitantes e o pensamento condicionado. Entenda que todos temos uma sombra. Embora seu primeiro impulso seja ficar constrangido ou com vergonha das coisas que vai descobrir sobre esses aspectos nebulosos de si mesmo, elas se tornarão as maiores ferramentas para seu crescimento. Basta abordá-las com a mentalidade certa. Com o tempo, você chegará a sentir gratidão pelas lições dolorosas, as feridas causadas e as energias desconfortáveis armazenadas na mente inconsciente. No entanto, primeiro é preciso ter consciência e compreender como seu lado sombra foi moldado pelas suas experiências passadas. Essa clareza vai permitir que você passe pelo processo com a tranquilidade e a autoconfiança necessárias para o sucesso e a consistência do seu crescimento.

CAPÍTULO 1

CONHECENDO SEU LADO SOMBRA

Este capítulo se concentra basicamente em explicar o que forma nossos aspectos sombrios e como eles se desenvolvem ao longo da vida. Muitas facetas diferentes estão envolvidas no interminável desenvolvimento da sua sombra. A ideia não é eliminar nem se livrar dessas partes que formam a totalidade de quem somos. Em vez disso, a meta é aprender a amar, apreciar, observar sem julgamento e integrar seu lado sombra, sem se identificar com ele. Assim, você cria espaço entre reação e resposta, o que lhe permite fazer escolhas saudáveis em qualquer situação.

Você aprenderá a acalmar sua criança interior, a não dar ouvidos ao seu crítico interior e a apaziguar o ego, agindo a partir de uma perspectiva de clareza. A mentalidade também é fundamental neste trabalho e será tratada neste capítulo. Você aprenderá sobre o caos que costumamos criar quando tentamos fugir da sombra, ignorá-la ou reprimi-la. Além disso, vou destacar com detalhes de que maneira o trabalho com a sombra beneficia todas as áreas da vida.

LIDANDO COM O PENSAMENTO CONDICIONADO

Eu me lembro com carinho de uma cliente chamada Sara, com quem trabalhei no início de minha carreira de coach. Ela me procurou porque sentia que seu relacionamento com a comida, que descrevia como compulsivo, não era nada saudável. A preocupação era mais com a qualidade do que com a quantidade do que ela consumia.

Quando começamos a desvendar seu histórico de trauma, ela me contou que era o bode expiatório de uma grande família. A mãe, que a maltratava verbal e fisicamente, instilava medo nos membros da família e controlava todos, inclusive o pai dócil, que nunca era agressivo, mas também nunca intervinha a favor da filha. Certo dia, Sara me contou que a mãe batia nela regularmente com o sapato e gritava várias e várias vezes “você não presta para nada!”.

Quando comecei a trabalhar com Sara, ela aspirava ser coach e escritora, mas a crença limitante criada no início da infância a convenceu de que ela não era boa o bastante para esse trabalho. Sua insatisfação com o emprego e a vida a levou a recorrer à comida para encontrar conforto e preencher o vazio criado pelo passado doloroso. Trabalhei com ela para enfrentar as crenças limitantes e a guiei por práticas que a ajudaram a liberar anos de emoções armazenadas no corpo e mudar sua maneira de pensar. Na última vez que conversamos, ela estava com dois clientes gratuitos e estudava para tirar o certificado geral de coach.

O QUE É O LADO SOMBRA?

A expressão *lado sombra* foi cunhada por Carl Jung, o célebre psicanalista suíço; mas, pelas explicações místicas que encontramos na internet hoje em dia, talvez você não imagine que o trabalho que apresentamos aqui tem bases científicas. Na verdade, não há nada de misticismo na sombra, embora haja um toque de mistério em tudo que fica oculto e enterrado. Em geral, esses são aspectos nossos que nos provocam vergonha ou constrangimento, e essa é uma das razões para evitarmos reconhecê-los.

Com frequência, pergunto aos clientes que resistem a lidar com a sombra se eles acham que são perfeitos. Em cem por cento das vezes, eles respondem sem hesitar: “Claro que não!” Minha pergunta seguinte é sempre: “Então por que você sente tanta vergonha de ser uma pessoa imperfeita, como todas as outras do planeta?” Parece que isso os ajuda a adotar uma postura de auto-observação com menos julgamento e mais aceitação. A perfeição não é a meta nem faz parte da experiência humana. O objetivo deve ser sempre a consciência e o crescimento constante. Todos temos uma sombra a enfrentar, e não há a menor necessidade de sentir que a sua faz de você uma pessoa pior do que as outras ou que você não merece alcançar suas metas de vida.

COMO O LADO SOMBRA SE DESENVOLVE?

O lado sombra é uma parte da condição humana, ou seja, desde que nascemos já temos a capacidade de conter em nós atributos sombrios. Ele está enraizado na parte mais primitiva do cérebro, transmitida aos seres humanos modernos por nossos antigos ancestrais, que precisavam do ego e da resposta de luta ou fuga para garantir a sobrevivência da espécie. Agora essas partes da psique têm um propósito bem diferente: nos ajudar a desenvolver um nível mais profundo de maturidade emocional.

Somos afetados por nossas experiências únicas ao longo de toda a vida, e o cérebro constantemente recebe informações dos estímulos externos. Quando nos identificamos com o ego, essas informações são filtradas por essa lente, e podemos agir de um modo que não está alinhado com nossa consciência superior. Você já perdeu a calma, disse coisas que não queria

a alguém que ama e depois se sentiu culpado quando voltou a um estado de espírito de maior estabilidade? Isso acontece quando agimos em desacordo com nosso sistema fundamental de crenças, o que pode ocorrer facilmente quando não temos consciência do nosso lado sombra.

Infância e vida familiar

Boa parte do pensamento condicionado e dos sistemas de crenças nocivos que guardamos no inconsciente é criada na infância e continua a evoluir, tornando-se cada vez mais prejudicial à medida que envelhecemos. Por isso grande parte do trabalho para lidarmos com a sombra envolve o contato com nossas lembranças mais antigas e com o ambiente da nossa infância. A confiança que a criança instintivamente deposita nas figuras parentais vai levá-la a aceitar sem questionar tudo que lhe mostram e dizem. Por exemplo, o pai ou a mãe que não dá afeto nem faz elogios pode criar feridas de abandono na criança. Como mecanismo de defesa, a criança amadurece e se torna um adulto emocionalmente indisponível que, como resultado, tem dificuldade de manter relacionamentos saudáveis. E assim um ciclo é criado.

Experiências e lembranças traumáticas

Nossas experiências traumáticas não resolvidas ocupam muito espaço nos aspectos sombrios da psique, principalmente as do início da vida, quando o cérebro ainda estava desenvolvendo nossas ideias mais básicas sobre o mundo. Traumas não resolvidos podem jogar a pessoa nas profundezas de uma vida destrutiva. Trabalhando no tratamento de traumas, vejo muita gente que tem dificuldade em manter uma mentalidade saudável e enfrenta questões como vícios, baixa autoestima, tendência a querer sempre agradar os outros e incapacidade de entender e criar limites saudáveis. Quando seguimos as pistas, quase todos os comportamentos e padrões tóxicos parecem nascer de feridas emocionais que infeccionaram.

Experiências percebidas como vergonhosas

A vergonha tem um papel importante na saga humana, mas não deve ser confundida com sua prima mais enérgica, a culpa. A culpa saudável é

fundamental: ela nos alerta quando agimos fora dos nossos padrões morais e nos dá a oportunidade de nos realinhar com nossos valores fundamentais e nosso sistema de crenças. A culpa se transforma em vergonha quando não conseguimos nos perdoar ou quando nos sentimos incapazes de controlar a ação que nos faz sentir culpados. É comum o indivíduo que passou por muitos eventos traumáticos desenvolver culpa e vergonha tóxicas e se sentir responsável pelo comportamento e pelas ações dos outros. A energia da vergonha fica armazenada na mente inconsciente e afeta nossa visão sobre nós mesmos, a maneira como permitimos que os outros nos tratem e nossa sensação de merecer ou não ter uma vida boa.

Por que é fundamental ter uma mente receptiva

Uma mentalidade saudável e um sistema nervoso bem regulado são essenciais para esta jornada. É importante ter a mente aberta para sair da sua zona de conforto, mas que seja suficientemente estável de modo que você consiga fazer isso de forma centrada, sem perder o prumo. Antes de começar as práticas para encarar a sua sombra, sugiro sempre reservar um momento para estabelecer consciência e intencionalidade. Treine desacelerar e prolongar a respiração, inspirando e expirando pelo nariz. Faça uma varredura, levando a atenção a todas as partes do seu corpo, e observe em que lugares há tensões ou músculos contraídos. Permita-se liberar toda a tensão ao soltar o ar, sentindo-se relaxar. Você pode até escolher estabelecer a intenção de permanecer amoroso e compassivo em relação a si mesmo, sem se julgar.

Se, a qualquer momento do seu trabalho com este livro, você começar a se sentir assoberbado e ansioso ou perceber que o assunto lhe provoca uma resposta emocional excessiva – sinais de sistema nervoso desregulado –, faça uma pausa para se concentrar nessa prática respiratória. Prestar atenção nas mudanças sutis do corpo vai lhe oferecer um ponto de apoio em todos os aspectos da vida. Se quiser tornar essa prática ainda mais dinâ-

mica, acrescente-a à sua rotina diária. Você pode se desafiar aumentando o tempo que se dedica a ela a cada dia. Não desanime se no começo só for capaz de manter a consciência da respiração por poucos minutos; isso tende a melhorar com a constância. A respiração é uma das suas ferramentas mais importantes. Use-a sempre que necessário para trazer a atenção de volta ao corpo e se centrar.

O PERIGO DE REPRIMIR SUA SOMBRA

Não levei muito tempo para perceber a conexão óbvia entre meus clientes que tinham traumas armazenados no corpo e manifestações como doenças autoimunes, fibromialgia e outras enfermidades. Quando reprimimos aspectos da sombra na tentativa de fugir, o desconforto assume outra forma. Embora a evitação seja uma solução rápida, esconder o que consideramos desagradável ou desconfortável *cobrar*á um preço. Além do efeito negativo sobre o corpo físico, a repressão também resulta em sintomas emocionais muito mais intensos, que surgem sob a forma de ansiedade, depressão e insatisfação.

De acordo com os Centros de Controle e Prevenção de Doenças dos Estados Unidos, uma pessoa morre a cada 36 segundos no país em decorrência de doenças cardiovasculares, que são “a principal causa de morte de homens e mulheres da maioria dos grupos étnicos e raciais”. Centenas de estudos ligam o estresse, a ansiedade e várias questões de saúde mental à cardiopatia. A mensagem é clara: para viver com mais saúde, temos que desenvolver habilidades que nos ajudem a processar e lidar com os altos e baixos da vida. Além de facilitar o processamento das coisas do passado, o trabalho com a sombra também incentiva o desenvolvimento de uma mentalidade de crescimento e promove uma consciência saudável no momento presente. Isso nos permite lidar com os desafios que surgem de maneira que eles não fiquem armazenados no inconsciente, em última análise levando a um nível mais profundo de saúde integral.

Acompanhe sua jornada

Na minha formação em técnica de libertação emocional (EFT), aprendi a sempre pedir ao cliente que classificasse, numa escala de um a dez, como se sentia antes da sessão e, depois, quando a sessão terminava. A razão para isso é que a mente tende a esquecer nosso estado inicial quando passamos a nos sentir melhor, e assim pode ser difícil avaliar nosso progresso. Os profissionais descobriram que, quando não implementam essa avaliação, os clientes tendem a relatar pouca melhora, porque eles perdem a referência emocional. Quando a avaliação se tornou comum na EFT, os resultados melhoraram, porque os clientes puderam comparar como se sentiam antes e depois do tratamento.

Registrar a jornada em diários e anotações lhe dará o mesmo tipo de referência para comparação. Além disso, reservar um tempo para refletir de vez em quando sobre o que você registrou levará a ainda mais revelações em retrospecto. Essa prática também ajuda a identificar melhor suas vitórias, que manterão você motivado a continuar em sua jornada. Talvez seja bom escrever suas metas, manifestações e intenções e, quando tiver vontade, registrar os pontos altos e baixos da jornada. Isso também será benéfico se você estiver trabalhando com um terapeuta.

OS BENEFÍCIOS DE RECONHECER SUA SOMBRA

Embora a perspectiva de se dedicar a esse trabalho pareça penosa, garanto que os benefícios mostrarão que o tempo e o esforço despendidos em cada prática terão valido muito a pena. Já disse isso várias vezes ao lidar com clientes: nossa ideia é visitar a nossa sombra, não ficar lá com ela por toda a eternidade. Nossas incursões às trevas tornam muito mais gratificante o tempo que passamos em nossa luz. A integração acontece quando criamos novos hábitos positivos. Essa percepção deixa nosso trabalho muito menos intimidante e bem mais gratificante. E passamos a fazê-lo de forma

automática, com muito menos esforço. Os relacionamentos melhoram, a autoestima se fortalece e o aumento da confiança abre as portas para mais oportunidades e sucessos. O crescimento sutil e gradativo por meio das práticas de desenvolvimento pessoal criará uma mudança enorme depois de um tempo e melhorará todas as áreas da sua vida.

Priorize a cura e o bem-estar

Sei que todos temos a agenda cheia e precisamos conciliar uma quantidade enorme de responsabilidades, mas é fundamental priorizar a saúde e o bem-estar. Quando satisfazemos as nossas necessidades, podemos garantir que vamos estar presentes para cumprir essas responsabilidades com o máximo de recursos internos. E quando sempre reservamos um tempo para cuidar de nós mesmos e enfrentar com tranquilidade e elegância as questões difíceis que aparecem, levamos o que temos de melhor a todas as partes da vida. Além disso, damos aos outros um exemplo positivo ao priorizar nossas necessidades e normalizar o autocuidado e as práticas de saúde holísticas tão estigmatizadas na sociedade moderna, que glorifica e vê como um sinal de sucesso estarmos sempre ocupados.

Liberte-se de padrões destrutivos

O objetivo do trabalho com a sombra é jogar luz sobre o que está no escuro – em outras palavras, levar consciência ao inconsciente. Ao fazer isso, você naturalmente começa a perceber os ciclos tóxicos e os padrões destrutivos na sua vida. A consciência é o primeiro passo. A partir dela, é possível criar um plano prático para deixar para trás seus hábitos nocivos e adotar hábitos mais saudáveis. Sempre que eliminamos padrões tóxicos de comportamento, abrimos um espaço que pode ser preenchido de forma intencional para que o inconsciente não assuma o controle do espetáculo. Assim conseguimos nos libertar das correntes invisíveis que nos prendem a hábitos nocivos e ciclos tóxicos.

Cure as velhas feridas e deixe para trás o que não serve mais

Todos passam por algum tipo de trauma; a vida é assim. Reconhecer e dissipar o trauma é um aspecto fundamental do desenvolvimento pessoal. Quando escolhemos abordar as feridas do passado com amor,

compaixão, aceitação e perdão, nos permitimos uma vida mais agradável e satisfatória. A boa notícia é que o nosso sofrimento não é em vão. Nossas experiências dolorosas do passado servem a um propósito mais elevado e trazem a oportunidade de redescobrirmos a verdadeira expressão da nossa alma por meio da cura. Quando considerada a partir desse ponto de vista, a dor se torna uma ferramenta poderosa, oferecendo lições muito valiosas que nos trazem a uma consciência mais profunda de nós mesmos.

Melhore todas as partes da sua vida

Uma rotina consistente que inclua o desenvolvimento pessoal traz oportunidades ilimitadas de crescimento. Ao aprender a ser responsivo e não reativo, você assume o controle das suas experiências. É como se a vida deixasse de ser algo que acontece *com* você, que passa a reconhecer a dança entre intencionalidade e responsabilidade de acordo com a satisfação que sente a cada momento. Os relacionamentos melhoram quando cultivamos um ponto de vista saudável centrado na observação sem julgamento. Desenvolvemos um amor-próprio saudável quando nos dedicamos ao crescimento e temos tranquilidade quando estabelecemos e mantemos limites apropriados. A vida fica repleta de riqueza e significado, e você se abre a um modo mais profundo, gratificante e intencional de experimentar o mundo.

Sinta-se autorizado a ser quem é, com defeitos e tudo

Não há nada mais empoderador do que se apresentar ao mundo de forma autêntica, à vontade, sem se desculpar por quem você verdadeiramente é nem se preocupar com o que os outros vão pensar. Praticar a aceitação radical de si significa amar todas as suas partes, ser gentil consigo mesmo a cada tropeço no caminho e saber que seus defeitos – que lhe conferem sua humanidade – não o tornam indigno. A liberdade total nasce da validação interna, que nos livra da necessidade de que gostem da gente e elimina o medo da opinião e do julgamento dos outros. Quando você se conhece por dentro e por fora, ninguém consegue convencê-lo do contrário, e isso é poderoso. Você se torna inabalável.

Principais lições

Como você aprendeu neste capítulo, sua sombra se desenvolve por meio de muitas experiências diferentes no decorrer da vida, e os benefícios de entender como ela afeta sua vida de todas as formas são infinitos. Vamos recapitular o que tratamos:

- Não há nada de misticismo em falar sobre a sombra, apesar de toda a desinformação espalhada na internet. Seu lado sombra é simplesmente uma combinação das feridas do passado, das crenças limitantes, dos seus medos mais profundos, do seu pensamento condicionado e das suas experiências percebidas como vergonhosas – tudo isso no inconsciente.
- O lado sombra é afetado e desenvolvido por vários componentes-chave, como as experiências da primeira infância, a dinâmica familiar, as experiências traumáticas passadas e o comportamento percebido como vergonhoso. Sua narrativa interior e as crenças limitantes são influenciadas pelo modo como você processa as informações contidas nesses elementos de sua experiência de vida.
- Evitar ou reprimir a sombra causa um impacto negativo sobre a saúde física, emocional e mental – pois esses aspectos estão conectados entre si e ligados ao inconsciente.
- Trabalhar para integrar sua sombra vai ajudá-lo a aprofundar sua compreensão de si mesmo de um modo seguro, amoroso e compassivo. Esse esforço leva à cura e lhe permite crescer em todas as áreas da sua vida.

CONHEÇA ALGUNS DESTAQUES DE NOSSO CATÁLOGO

- Augusto Cury: Você é insubstituível (2,8 milhões de livros vendidos), Nunca desista de seus sonhos (2,7 milhões de livros vendidos) e O médico da emoção
- Dale Carnegie: Como fazer amigos e influenciar pessoas (16 milhões de livros vendidos) e Como evitar preocupações e começar a viver
- Brené Brown: A coragem de ser imperfeito – Como aceitar a própria vulnerabilidade e vencer a vergonha (600 mil livros vendidos)
- T. Harv Eker: Os segredos da mente milionária (2 milhões de livros vendidos)
- Gustavo Cerbasi: Casais inteligentes enriquecem juntos (1,2 milhão de livros vendidos) e Como organizar sua vida financeira
- Greg McKeown: Essencialismo – A disciplinada busca por menos (400 mil livros vendidos) e Sem esforço – Torne mais fácil o que é mais importante
- Haemin Sunim: As coisas que você só vê quando desacelera (450 mil livros vendidos) e Amor pelas coisas imperfeitas
- Ana Claudia Quintana Arantes: A morte é um dia que vale a pena viver (400 mil livros vendidos) e Pra vida toda valer a pena viver
- Ichiro Kishimi e Fumitake Koga: A coragem de não agradar – Como se libertar da opinião dos outros (200 mil livros vendidos)
- Simon Sinek: Comece pelo porquê (200 mil livros vendidos) e O jogo infinito
- Robert B. Cialdini: As armas da persuasão (350 mil livros vendidos)
- Eckhart Tolle: O poder do agora (1,2 milhão de livros vendidos)
- Edith Eva Eger: A bailarina de Auschwitz (600 mil livros vendidos)
- Cristina Núñez Pereira e Rafael R. Valcárcel: Emocionário – Um guia lúdico para lidar com as emoções (800 mil livros vendidos)
- Nizan Guanaes e Arthur Guerra: Você aguenta ser feliz? – Como cuidar da saúde mental e física para ter qualidade de vida
- Suhas Kshirsagar: Mude seus horários, mude sua vida – Como usar o relógio biológico para perder peso, reduzir o estresse e ter mais saúde e energia

sextante.com.br

