O PSIQUIATRA MAIS LIDO DO MUNDO

MAIS DE 45 MILHÕES DE LIVROS VENDIDOS EM 70 PAÍSES

AUGUSTO CURY

365 DIAS PARA VIVER COM sabedoria



SEXTANTE

Este livro é especialmente para você
que deseja sempre ser protagonista de sua história.
Boa leitura!

APRESENTAÇÃO

Esta obra é um convite para você viver um ano extraordinário.

Desejo que, ao longo destas páginas, a cada dia, você sonhe e realize, se cerque de boas relações, desacelere e assuma o controle da sua mente. Que cada reflexão ajude você a se apaixonar pela vida.

Transforme pequenos momentos em grandes conquistas.

Obrigado por existir e por escolher este caminho de consciência e sabedoria.

Augusto Cury

JANEIRO

1º DE JANEIRO

Um Novo Começo

□

"Trace metas, estabeleça prioridades e corra riscos para realizar seus sonhos."

– Augusto Cury

Todo novo ano é como um caderno em branco esperando pelas histórias que você vai escrever. É nesse momento que revisamos nossas aspirações e organizamos nossos planos. Comece este primeiro dia acreditando que cada nova página é um convite para florescer.

PALAVRAS DO DIA

PLANEJAMENTO | ASPIRAÇÕES

AÇÃO DO DIA

Reflita sobre o que você deseja viver neste ano e anote seus principais sonhos e objetivos. Ao final do ano, revisite esta página e descubra quão longe a coragem e a disciplina levaram você.

.....

.....

.....

Hoje a principal realização do meu dia será: .....

.....

.....

2 DE JANEIRO

Proteger a Mente

□

"É você quem tem a chave para as portas da sua mente. Não abra caminhos para que pensamentos tóxicos façam morada nela."

– Augusto Cury

A mente é como um jardim: florescem ideias onde há cuidado, e crescem ervas daninhas onde há descuido. Hoje, reflita sobre o que tem alimentado seus pensamentos.

PALAVRAS DO DIA

CONSCIÊNCIA | ESCOLHAS | REALIZAÇÃO

AÇÃO DO DIA

Observe seus pensamentos por três minutos em silêncio. Anote o que mais apareceu e as reflexões que vão ajudar você neste dia.

.....

.....

.....

.....

Hoje a principal realização do meu dia será: .....

.....

.....

CONHEÇA OS TÍTULOS DE AUGUSTO CURY

FICÇÃO

Coleção *O homem mais inteligente da história*
O homem mais inteligente da história
O homem mais feliz da história
O maior líder da história
O médico da emoção

O futuro da humanidade
A ditadura da beleza e a revolução das mulheres
Armadilhas da mente

NÃO FICÇÃO

Coleção *Análise da inteligência de Cristo*
O Mestre dos Mestres
O Mestre da Sensibilidade
O Mestre da Vida
O Mestre do Amor
O Mestre Inesquecível

Nunca desista de seus sonhos
Você é insubstituível
O código da inteligência
Os segredos do Pai-Nosso
A sabedoria nossa de cada dia
Revolucione sua qualidade de vida
Pais brilhantes, professores fascinantes
Inteligência socioemocional
Dez leis para ser feliz
Seja líder de si mesmo
Gerencie suas emoções
365 dias para viver com sabedoria

sextante.com.br

365_Dias_Para_Viver_Com_Sabedoria_400p.indd 400 15/09/26 14:59