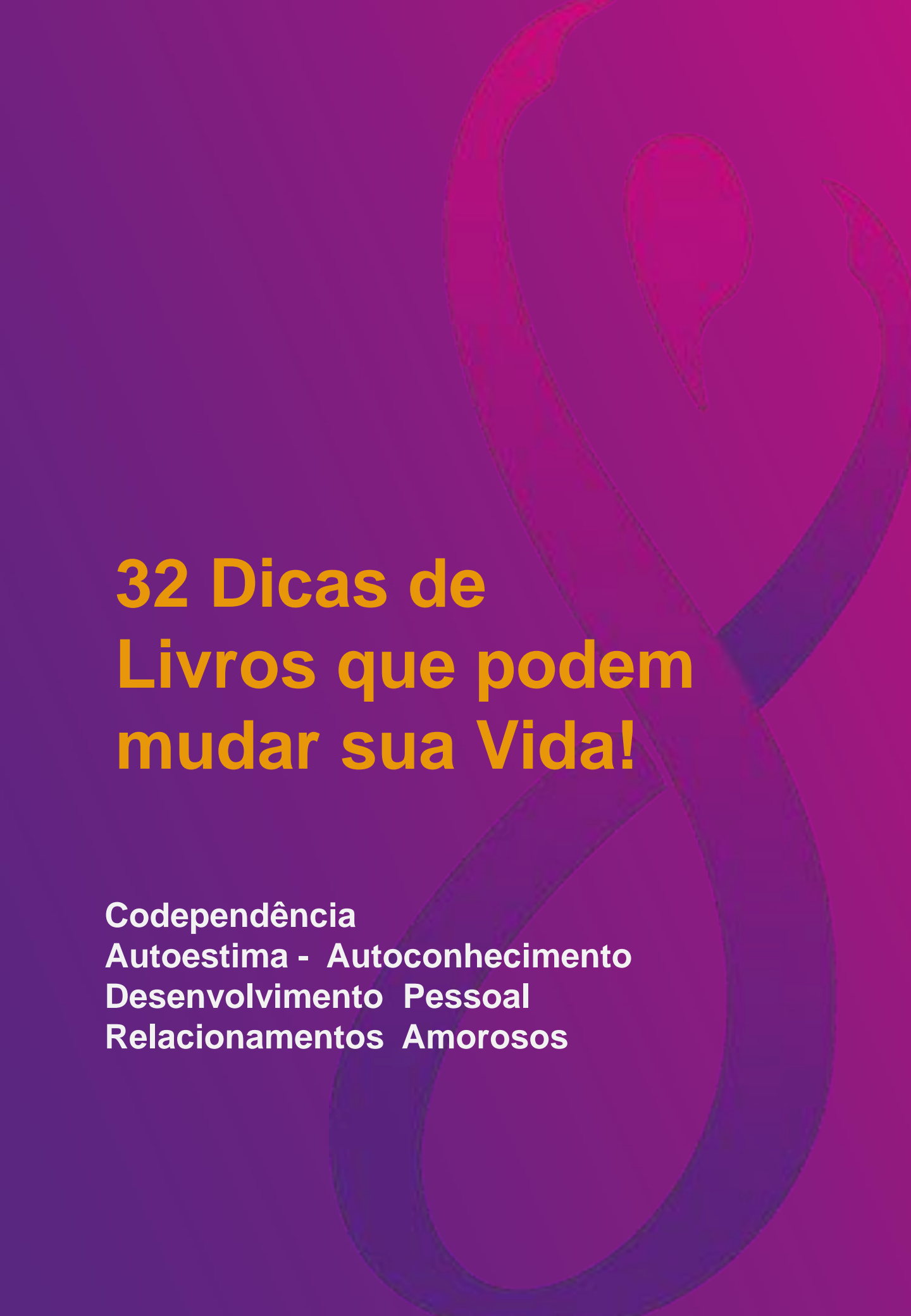


32 dicas para

*Ser melhor
e pleno*



32 Dicas de Livros que podem mudar sua Vida!

Codependência

Autoestima - Autoconhecimento

Desenvolvimento Pessoal

Relacionamentos Amorosos

Índice

Livros sobre Codependência	02
Livros sobre Autoconhecimento e Autoestima	11
Livros sobre Desenvolvimento	23
Livros sobre Relacionamentos Amorosos	32

32 Dicas de Livros que podem mudar sua Vida!



**Um bom
livro pode
ajudar a
mudar
sua Vida!**



**Ser melhor
e pleno**

O Porquê deste E-Book sobre Dicas de Livros?

Amo ler, este é o primeiro motivo.

O segundo motivo é que gosto de compartilhar conhecimento e de passar boas dicas para as pessoas facilitarem suas vidas.

Costumeiramente, indico livros para meus Coachees e Clientes, para que possam compreender mais suas próprias dificuldades e abrir a mente; facilitando, assim, a evolução no processo de desenvolvimento e de solução de problemas.

Foi, com muito carinho, que preparei esse E-Book, com dicas de 32 excelentes livros e compartilho com você. Aproveite. Boa leitura!

Anete L. Blefari – Master Coach

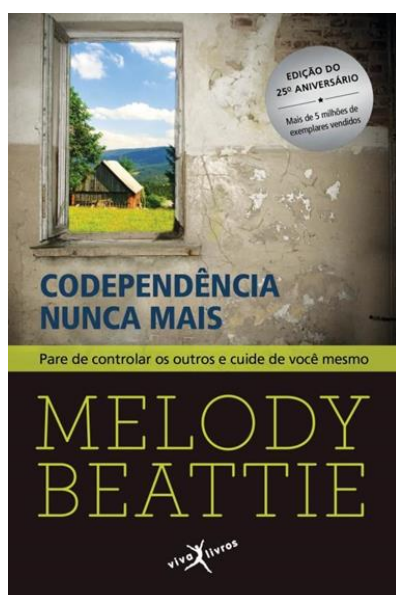
www.sermelhorepleno.com.br

Codependência

A codependência é um problema que atinge os que convivem com dependentes de drogas incluindo o álcool e pessoas com outros tipos de comportamentos autodestrutivos. Envolvidos na luta diária para livrar amigos e parentes da dependência química, esses indivíduos se esquecem da importância de cuidar de si mesmos.

A codependência é uma doença emocional grave que atinge quem convive com pessoas que possuem algum tipo de vício, como álcool e drogas, mas também afeta aqueles que enfrentam dificuldades no ambiente familiar durante a infância.

Dica 1: Codependência Nunca Mais



Codependência Nunca Mais apresenta dezenas de casos reais, reflexões pessoais, exercícios e testes. Melody Beattie é jornalista, ex-dependente e autora aclamada por seu engajamento na abordagem sobre o vício e a recuperação das pessoas.

Dica 2: Para Além da Codependência



Melody Beattie, autora do best-seller Codependência nunca mais, vai ajudá-lo ao longo desta jornada de recuperação. De maneira objetiva, a autora apresenta os desdobramentos do processo, como o risco de recaída, o encontro com a autoestima e a responsabilidade mais negligenciada pelo codependente: cuidar de si. Esta obra traz reflexões pessoais, exercícios e testes, além de histórias reais de pessoas que venceram esta batalha, recuperaram o amor-próprio e se tornaram capazes de aproveitar a vida.

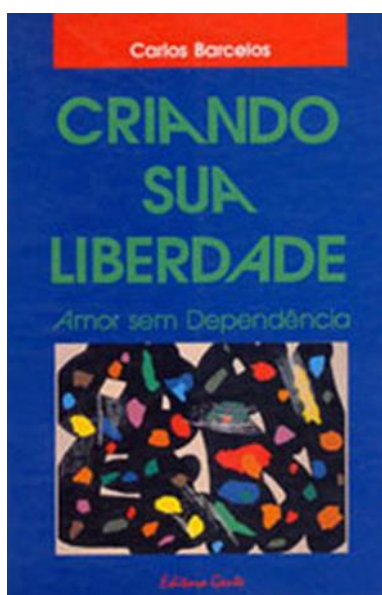
Dica 3: A Linguagem da Liberdade



A linguagem da liberdade é um guia de meditação e automotivação que vai fazer você se sentir melhor do que nunca. São pensamentos e exercícios que irão auxiliar a todos no processo de ajudar a si mesmo a recuperar-se de problemas do dia-a-dia.

A linguagem da liberdade é dividido em capítulos diários, passos fundamentais para alcançar a autoestima e felicidade pessoal.

Dica 4: Criando sua Liberdade



Libertar-se da codependência é descobrir que a felicidade no relacionamento está em partilhar um amor sem impedimentos e exigência. De forma simples e direta, o autor ajuda a identificar e reconhecer o problema e dá sugestões e princípios ao leitor.

Dica 5: Como mudar alguém que você ama



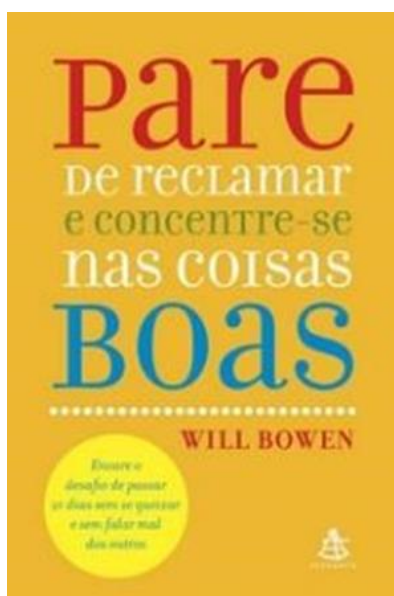
Se existe alguém em sua vida que precisa abandonar velhos hábitos ou se você vê alguém se afundar, levando você com ele, este livro o auxiliará a ajudá-lo.

Não importa se o problema for ganho de peso, desordem alimentar, dependência química, problemas financeiros, compulsão por compras, dependência de sexo, mau humor, mania de mentir, ansiedade, obsessão pela internet, notas baixas ou abandono de tratamentos médicos, a obra mostra, por meio de quatro passos simples e práticos, como barrar esses comportamentos autodestrutivos.

Se nada do que você fez até agora funcionou -- pedir, implorar, argumentar, proteger, reprimir, punir, manipular ou mesmo armar uma emboscada para que a pessoa amada se interne --, este livro o ajudará a fazer com que ela finalmente admita que possui um problema e aceite o tratamento.

**A vida é muito
melhor quando
mudamos de
atitude e paramos
de focar
nos erros.**

Dica 6: Pare de reclamar e concentre-se nas coisas boas

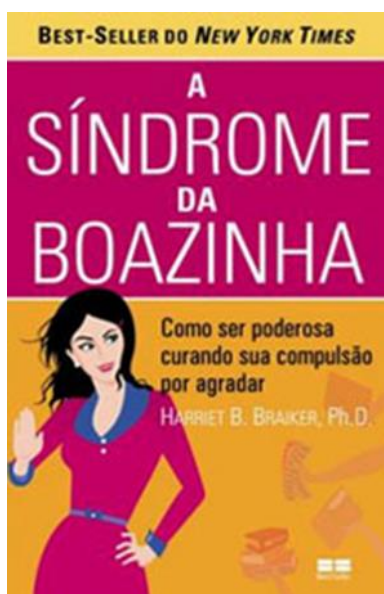


A reclamação é um hábito destrutivo que nos envenena e nos afasta da alegria e da autorrealização. Estamos tão acostumados a falar mal das pessoas e a reclamar do mundo que não percebemos o efeito que isso tem em nossas vidas.

Quando nos conscientizamos de nossos pensamentos e palavras, afastamos a mente da negatividade e adotamos uma postura positiva que abre caminho para a felicidade e o bem-estar.

Com ótimas histórias reais e exemplos inspiradores, Will Bowen apresenta um método simples e eficaz para facilitar esse processo: devemos escolher um objeto e mudá-lo de posição toda vez que fizermos uma crítica ou uma queixa.

Dica 7: A Síndrome da Boazinha



Embora as pessoas que se esforçam constantemente para ajudar os que estão ao seu redor sejam vistas como “bondosas”, muitas vezes elas sofrem em silêncio por não terem tempo para realizar as próprias tarefas e desejos.

'A síndrome da boazinha', de autoria da psicóloga Harriet B. Braiker, vem para auxiliar essas pessoas a encontrarem a cura para este mal. Com casos reais de pacientes da autora, uma análise profunda da síndrome e um plano de ação de 21 dias, este livro é um guia rápido e prático para superar a Compulsão por agradar.

Livros sobre Autoconhecimento Autoestima



Autoconhecimento: é conhecer-se a si mesmo, suas características, seu perfil, habilidades, competências, pontos a desenvolver, etc.

Dica 8: O Efeito Sombra



O livro é dividido para os três autores Deepak Chopra, Debbie Ford e Marianne Williamson. A primeira parte (A Sombra Coletiva) do livro escrita por Chopra, que nos conta como surgiu a sombra coletiva e onde ele nos dá muitas dicas para vivermos bem com a nossa sombra.

Já Debbie Ford nos mostra sua própria experiência com a sombra e como a enfrentou. Também nos dá exemplos de como ela age e de onde podemos encontrá-la. Ford reflete também sobre a Projeção – assunto que já fora tratado por Chopra –, mas que ela explica de maneira mais perceptiva.

Marianne Williamson finaliza nos mostrando a maneira de nos conectarmos com essa sombra e como devemos agir. Simples soluções capazes de combater o Self sombrio que nos toma através de pequenos acontecimentos.

Dica 9: O Caminho para a Libertação do Sofrimento



É possível encontrar um caminho para nos libertar do sofrimento, herança inevitável da humanidade?

Por meio de sua visão espiritual e positiva da vida, a autora está profundamente convencida de que isso é possível se nós, seres humanos, compreendermos que a dor é um meio de crescimento e um estímulo para o despertar da consciência divina adormecida dentro de nós. Todos os temas tratados neste livro têm o objetivo de promover a compreensão da utilidade do sofrimento, voltando-se sobretudo para aquelas pessoas que, embora sofrendo, não se deixam abater, mas reagem positivamente, questionando-se sobre o significado da vida e sobre a natureza do ser humano e descobrindo, assim, aos poucos, que é exatamente no mais íntimo de si mesmas que está escondida a chave para alcançarem a libertação e a alegria.

Dica 10: O Caminho da Autotransformação



É possível encontrar um caminho para nos libertar do sofrimento, herança inevitável da humanidade?

Por meio de sua visão espiritual e positiva da vida, a autora está profundamente convencida de que isso é possível se nós, seres humanos, compreendermos que a dor é um meio de crescimento e um estímulo para o despertar da consciência divina adormecida dentro de nós. Todos os temas tratados neste livro têm o objetivo de promover a compreensão da utilidade do sofrimento, voltando-se sobretudo para aquelas pessoas que, embora sofrendo, não se deixam abater, mas reagem positivamente, questionando-se sobre o significado da vida e sobre a natureza do ser humano e descobrindo, assim, aos poucos, que é exatamente no mais íntimo de si mesmas que está escondida a chave para alcançarem a libertação e a alegria.

Dica 11: Você pode Curar sua Vida



Este livro expõe o método de Louise L. Hay para você livrar-se de crenças negativas que geram infelicidade. Ela explica que crenças e ideias erradas frequentemente são a causa de muitas doenças, que o ressentimento, as críticas, a culpa e o ódio são os padrões mais prejudiciais à felicidade, explica como esses sentimentos negativos se voltam contra nós e mostra como você pode mudar seu modo de pensar e melhorar sua qualidade de vida.

Dica 12: O Poder das Afirmações Positivas



Como você está se sentindo agora? Bem, mal? Gostaria de se sentir melhor? Quais são os pensamentos que fazem você se sentir bem? Você se sente feliz e olha o futuro com confiança? Não deixe que os sentimentos de tristeza, raiva, medo e culpa dominem sua mente. Você pode deter-se neles e continuar sofrendo, ou pode desviar seu pensamento para aspectos agradáveis e prazerosos, afirmando com uma convicção cada vez mais forte as coisas boas que deseja atrair para sua vida.

Este livro vai lhe mostrar que fazer afirmações é escolher conscientemente certos pensamentos que vão gerar resultados positivos no futuro. Posso lhe garantir que as afirmações vão mudar seu modo de pensar e podem produzir verdadeiros milagres em sua vida. Louise Hay

Dica 13: Aprendendo a Gostar de Si Mesmo



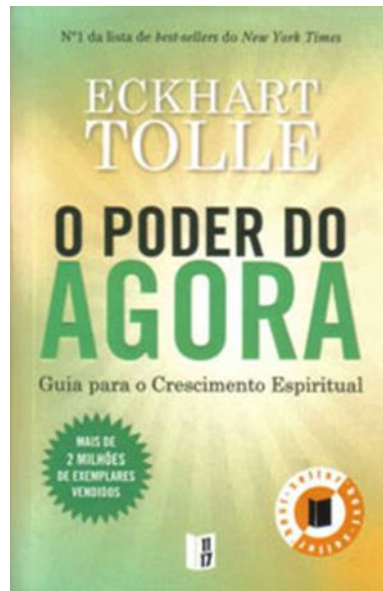
Amar a nós mesmos parece simples, mas às vezes é muito difícil. Eu gostaria de ensinar algumas maneiras que descobri para aprendermos a nos amar melhor. E quero insistir carinhosamente para que vocês as pratiquem sempre, porque as mudanças que elas podem proporcionar são impressionantes. O amor é respeitoso, generoso, solidário e cheio de compaixão. Quem ama a si entra em sintonia com o universo no que ele tem de melhor, e tudo flui em sua vida.

Dica 14: Cultivando a Saúde do Corpo e da Mente



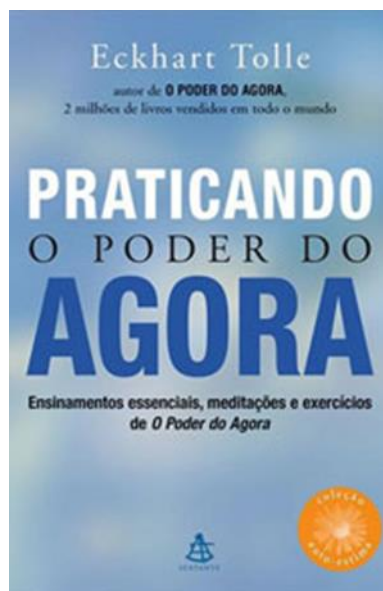
O corpo é um espelho de nossas crenças e pensamentos mais íntimos. Ele está sempre conversando conosco. Foi para aprender a escutar o que ele tem a dizer e a incorporar suas lições para o bem-estar que criei as meditações deste livro e CD. Se você deseja investir na sua saúde, as meditações irão tornar sua vida e seu corpo íntegros. Eu sei que você tem, dentro de si, tudo de que precisa para conseguir isso. Quando você começa a compreender o processo que leva à saúde ou à doença, será capaz de assumir o controle consciente das mudanças que deseja fazer. Este é um processo muito emocionante que vai se tornar uma das aventuras mais felizes da sua vida. Louise Hay

Dica 15: O Poder do Agora



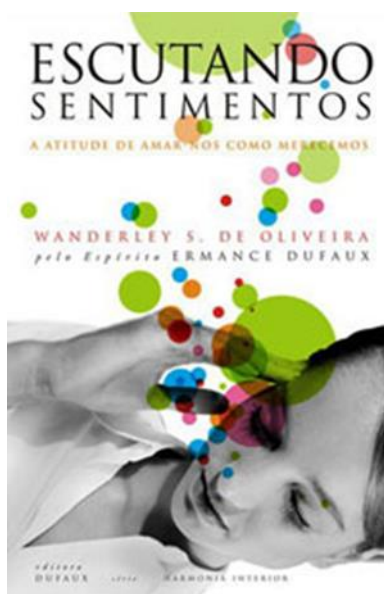
Combinando conceitos do cristianismo, do budismo, do hinduísmo, do taoísmo e de outras tradições espirituais, Tolle procurou elaborar um guia para a possível descoberta do potencial interior. Este livro pretende ser um manual que ensina as pessoas a tomar consciência dos pensamentos e emoções que podem impedi-las de vivenciar a alegria e a paz que estão dentro delas.

Dica 16: Praticando o Poder do Agora



"Praticando o Poder do Agora" é um manual que ensina a viver o momento presente, princípio básico que Eckhart Tolle apresenta em "O Poder do Agora", um dos maiores fenômenos da literatura espiritual, com 8 milhões de livros vendidos em todo o mundo. Este livro é uma excelente introdução aos ensinamentos do autor, reunindo trechos cuidadosamente selecionados de "O Poder do Agora". Ao mesmo tempo, é um guia essencial para quem já conhece sua filosofia porque traz técnicas, exercícios e meditações para alcançar a felicidade, a paz interior e a iluminação. Tolle conduz o leitor a uma nova maneira de pensar (ou melhor, de não pensar), eliminando a espera, o medo e a preocupação com o passado e o futuro. Se você nunca está satisfeito com a sua vida do jeito que ela é, comece a ler este livro agora. E veja o que acontece.

Dica 17: Escutando Sentimentos



Neste clássico de Ermance Dufaux, descobrimos que escutar sentimentos é conquistar a percepção de quem você realmente é. Um manifesto de libertação, repleto de descobertas íntimas que vão vitalizar a sua vida.

Dica 18: Emoções que Curam



Aceitar as emoções é uma forma terapêutica de viver, porque quem as aceita sintoniza o pensamento à realidade e ao processo de autoaceitação. O amadurecimento emocional nos convoca a enfrentar nossas emoções pelo bem de nossa própria sanidade e de nossa libertação. O futuro acena para a singularidade humana e não para cópias uns dos outros. O importante é florirmos como somos e onde fomos chamados.

32 Dicas de Livros que podem mudar sua Vida!



Livros para Desenvolvimento Pessoal

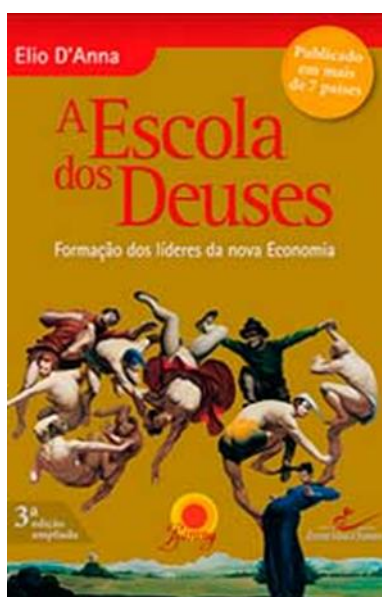
Finanças

Hábitos Eficientes

Sonhos

Poder Interior

Dica 19: A Escola dos Deuses



Dirigido a empreendedores, estudantes e todos aqueles que querem relembrar seu sonho e vê-lo realizado, narra a história do renascimento de um ser humano comum, que encontra um ser extraordinário - o Dreamer - e ao lado dele aprende a sair da mediocridade de uma vida infeliz, mecânica e repetitiva, de pensamentos obsoletos e hábitos arraigados, e ir ao encontro do seu sonho, um retorno a um estado de integridade, por intermédio de uma revolução individual.

“Vocês vieram aqui aprender agora a sonhar um novo sonho. É uma revolução que reverterá sua velha e estreita visão com suas terríveis projeções que vocês alimentaram por tantos anos. Guerras, doenças, miséria e morte desaparecerão deste planeta se vocês entenderem que tudo provém de dentro e que tudo pode ser mudado por meio de um novo sonho – um poderoso movimento que fará nascer uma nova realidade.”

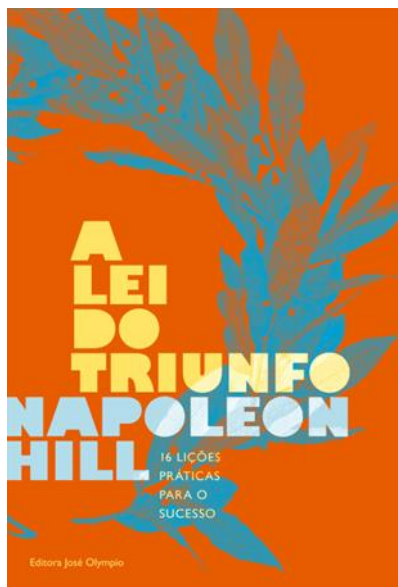
Dica 20: Os Segredos da Mente Milionária



Se as suas finanças andam na corda bamba, talvez esteja na hora de você refletir sobre o que T. Harv Eker chama de 'o seu modelo de dinheiro' - um conjunto de crenças que cada um de nós alimenta desde a infância e que molda o nosso destino financeiro, quase sempre nos levando para uma situação difícil. Neste livro, Eker mostra como substituir uma mentalidade destrutiva - que você talvez nem perceba que tem - pelos 'arquivos de riqueza', 17 modos de pensar e agir que distinguem os ricos das demais pessoas.

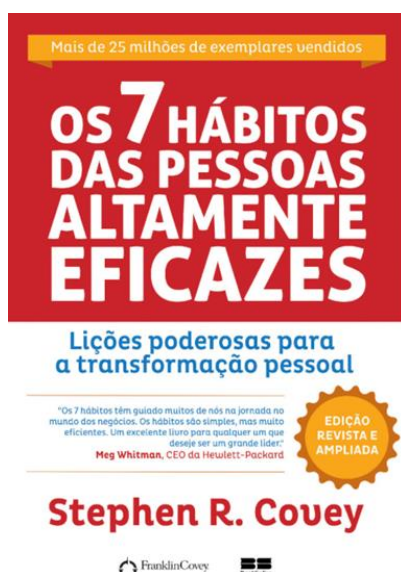
O autor também ensina um método eficiente de administrar o dinheiro. Você aprenderá a estabelecer sua remuneração pelos resultados que apresenta e não pelas horas que trabalha. Além disso, saberá como aumentar o seu patrimônio líquido - a verdadeira medida da riqueza.

Dica 21: A Lei do Triunfo



Financiado pelo Magnata do Aço, Andrew Carnegie, o jovem jornalista de 25 anos Napoleon Hill começou em 1908 a entrevistar homens de sucesso e a investigar suas carreiras. Tudo isso para detectar o que havia de especial neles e descobrir se existe o gene do sucesso. Ou talvez, uma lei que permita identificar em cada indivíduo o potencial para vencer na vida. Em duas décadas, ouviu mais de 16 mil pessoas, entre elas os 500 milionários mais importantes da época. Pesquisou a vida de grandes inventores e pioneiros, como Thomas Edison, Graham Bell, Henry Ford, Roosevelt, George Eastman e Rockefeller. O resultado foi A lei do triunfo: 16 lições práticas para o sucesso, que ensinou, pela primeira vez na história do mundo, o verdadeiro segredo para o sucesso pessoal.

Dica 22: Os 7 Hábitos das Pessoas Altamente Eficazes



O livro, considerado um dos mais influentes do século XX no mundo dos negócios, está completando 15 milhões de exemplares em todo o mundo e ocupou as listas de mais vendidos durante oito anos consecutivos. Esta nova edição especial de aniversário traz prefácio assinado pelo autor sobre a importância dos 7 Hábitos na atualidade e respostas às perguntas mais comuns de seus leitores.

Dica 23: Nunca Desista de seus Sonhos



“Precisamos perseguir nossos mais belos sonhos. Desistir é uma palavra que tem que ser eliminada do dicionário de quem sonha e deseja conquistar. Não se esqueça de que você vai falhar 100% das vezes em que não tentar, vai perder 100% das vezes em que não procurar, vai estacionar 100% das vezes em que não ousar caminhar.”

—

Augusto Cury

Os sonhos são como uma bússola, indicando os caminhos que seguiremos e as metas que queremos alcançar. São eles que nos impulsionam, nos fortalecem e nos permitem crescer. Analisando a trajetória vitoriosa de grandes sonhadores, como Jesus Cristo, Abraham Lincoln e Martin Luther King, Cury nos faz repensar nossa vida e nos inspira a não deixar nossos sonhos morrerem.

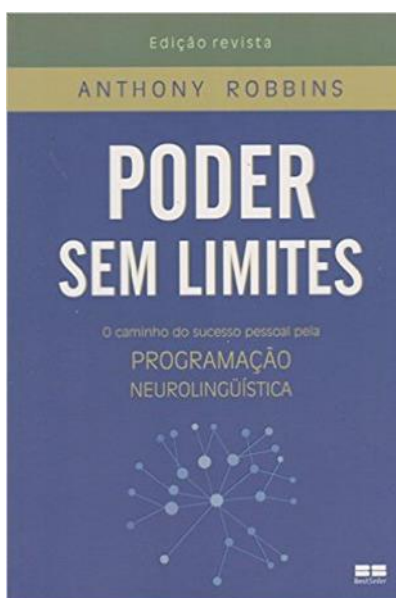
Dica 24: Desperte o Gigante Interior



Desperte o Gigante Interior - Como assumir o controle de tudo em sua vida. *"Há um poderoso motor dentro de cada ser humano que, uma vez livre, pode realizar qualquer visão, sonho ou desejo"* (Anthony Robbins)

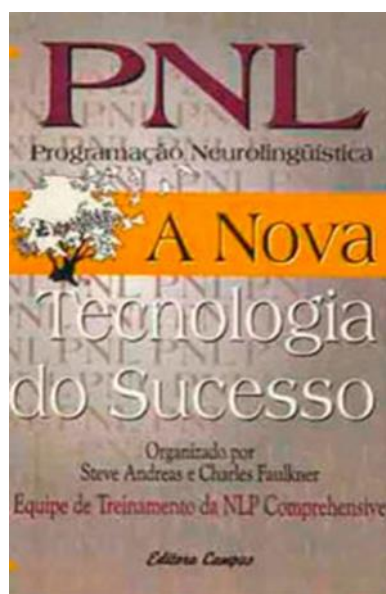
Desperte o Gigante Interior possui mais de 600 páginas. E a palavra-chave é Poder: poder de moldar sua vida, poder de sonhar e de criar, poder de supremo sucesso, poder das **metáforas** da vida, poder de utilizar a **PNL** como instrumento de mudanças, e por aí vai. O autor é muito didático e disponibiliza ao leitor, já na primeira parte do livro, exercícios facilitadores para mexer em emoções; passeios ao futuro, desafios mentais.

Dica 25: Poder sem Limites



Não importa a idade, posição social ou profissional, para Anthony Robbins, todos são capazes de fazer, ter e ser exatamente o que quiserem. Esta obra procura revelar as principais técnicas para o sucesso baseadas no autoconhecimento e na ação. Com elas, o leitor poderá desenvolver alicerces para sua saúde mental e emocional, garantindo uma vida melhor no trabalho, com os amigos e com a família.

Dica 26: PNL - A Nova Tecnologia do Sucesso



Inclui um programa de 21 dias para dominar as estratégias de sucesso da **PNL - Programação Neurolinguística**.

A **PNL** vai mudar a sua vida. Baseia-se na extraordinária descoberta de que, mudando a maneira **como** você pensa, você pode transformar **o que** você pensa. Com este livro, você pode aprender a eliminar hábitos indesejados, transformar emoções negativas em sensações positivas, melhorar a autoimagem e a autoestima e a se tornar mais parecido com a pessoa que deseja ser.

32 Dicas de Livros que podem mudar sua Vida!



Livros sobre Relacionamentos Amorosos

A importância de Amar a Si Mesma e se respeitar para construir relacionamentos amorosos saudáveis.



Dica 27: Homens Gostam de Mulheres que Gostam de Si Mesmas

O que será que os homens procuram nas mulheres? Será que eles se sentem atraídos por aquelas que têm carreiras brilhantes? Ou estão mais interessados em sua beleza e habilidades culinárias? Na verdade, não é nada disso. Os homens estão à procura de mulheres confiantes, que gostam delas mesmas e sabem expressar seus desejos. Essas mulheres se interessam pelo que é importante para os homens e tentam agradá-los, sem que isso as torne antiquadas ou dependentes. Quando o assunto é relacionamento, ser inteligente significa ter habilidade, charme, paciência, bom humor e coragem de ser quem você é. Em Homens gostam de mulheres que gostam de si mesmas, você vai aprender que: - Você nunca deve tratar o homem com quem está saindo como se fosse o último. - Homens gostam de mulheres que constroem pontes, e não muros. - Você nunca deve se contentar com menos do que merece. - O importante não é o que ele sente, mas o que você sente por si mesma. Por que algumas mulheres são capazes de encontrar um companheiro capaz de construir com elas um relacionamento equilibrado e feliz? Porque elas conhecem seu próprio valor e sabem reconhecer e expressar seus desejos, ao mesmo tempo que se importam com os desejos de seus companheiros. Para Steven Carter e Julia Sokol, o segredo das boas relações é entender que as semelhanças entre homens e mulheres são mais numerosas do que as diferenças. Eles compartilham os mesmos tipos de necessidades básicas e vulnerabilidades, e ambos querem amar e ser amados. A maneira como lidam com esse desejo pode ser diferente, mas, no fundo, a humanidade é a mesma. Em Os homens gostam de mulheres que gostam de si mesmas você encontrará dicas nem sempre românticas, mas certamente realistas, tanto para mulheres que já têm uma relação estável como para as que ainda estão à procura de um par.

Dica 28: O que toda Mulher Inteligente Deve Saber



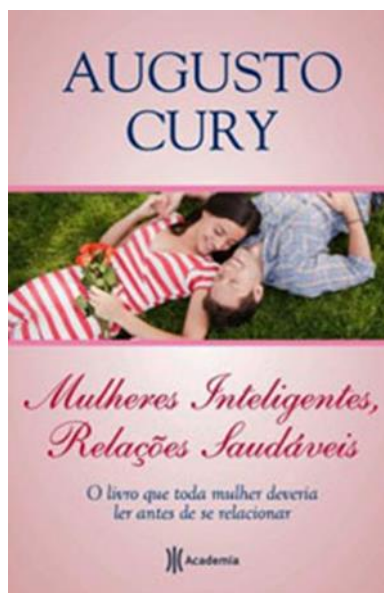
Este livro trata de um tema fundamental - a autoestima nos relacionamentos amorosos. As mulheres inteligentes sabem que existem duas maneiras de aprender a lidar com os homens - uma fácil e outra difícil. O problema é que a maioria das mulheres se torna inteligente da segunda forma, passando por experiências que deixam cicatrizes, mágoas e insegurança. O objetivo de Steven Carter e Julia Sokol é justamente ensinar um caminho mais simples - e menos traumático - para alcançar essa sabedoria. Baseados em histórias de pessoas que, como nós, já investiram em relacionamentos que não deram certo, perderam noites chorando e esperando telefonemas que nunca aconteceram, eles dão valiosas dicas para evitarmos os mesmos erros novamente.

Dica 29: Pare de Levar Foras



A especialista em namoro Lisa Daily conta os segredos da Garota dos Sonhos - inclusive como identificar idiotas e maus partidos, antes que eles quebrem seu coração; os cinco erros mais comuns, cometidos pelas mulheres, e que espantam os homens; e o maior segredo de todos, ou seja, como ser uma mulher imprescindível.

Dica 30: Mulheres Inteligentes, Relações Saudáveis



O livro aborda tipos de mulheres, as observadoras, as analíticas, as mulheres casulos dentre outras, trazendo o lado positivo e negativo de cada comportamento. O autor afirma que é necessária a identificação do tipo de mulher que cada uma é, permitindo uma reflexão ponderada e um trabalho de mudança, além da necessidade de ela reconhecer seu real valor, se valorizando, deixando a culpa e a autopunição de lado. Cury aborda também outros temas muito importantes ao universo feminino: a ditadura do ciúme, a generalização da crítica, o excesso de trabalho, o medo da perda etc. Como identificar os erros? Como transformar as atitudes? Como manter uma relação saudável através do controle dos pensamentos e das emoções? para as mulheres inteligentes.

Dica 31: Por que os Homens Amam as Mulheres Poderosas



Você cancela todos os seus planos esperando um possível telefonema de um homem que acabou de conhecer? Tem a sensação de que, por mais que tente agradar seu parceiro, ele sempre parece distante ou desinteressado? Então, se você deseja construir um relacionamento estável, saudável e divertido - com esse homem ou com qualquer outro -, está na hora de mudar de postura. Não é que você não seja suficientemente boa. É que você é boazinha demais. E não há nada mais enfadonho para um homem do que uma mulher que passa o tempo todo se esforçando para agradá-lo. Se você se enquadra nesse padrão, não se desespere. Este livro pode ajudá-la a dar uma guinada em sua vida amorosa. Com um texto envolvente, Sherry Argov criou um verdadeiro manual que vai fazê-la entender de uma vez por todas por que os homens amam as mulheres poderosas.

Dica 32: Por que os Homens Casam com as Mulheres Poderosas



Depois do sucesso de *Por que os homens amam as mulheres poderosas?* – mais de 800 mil livros vendidos no Brasil –, Sherry Argov resolveu ir mais fundo e entrevistou centenas de homens para descobrir o que os leva a pedir uma mulher em casamento. Com base em suas pesquisas, ela escreveu este livro, reunindo ensinamentos úteis para quem deseja transformar relações casuais em compromisso sério. Se você já se perguntou por que, apesar de seus esforços, seus relacionamentos não vão adiante, a resposta é que mulheres boazinhas e disponíveis demais não são atraentes para os homens. Eles querem alguém que se ame, que tenha seus próprios interesses, que não faça deles o centro de sua vida. Em “*Por que os homens casam com as mulheres poderosas?*”, você vai identificar as atitudes que atrapalham suas relações amorosas e descobrir o que fazer para se tornar mais desejável para o sexo oposto.

**Inscreva-se em nosso site
e
Receba nosso conteúdo
exclusivo, gratuitamente!**



www.sermelhorepleno.com.br

Referências: sumários e fotos dos livros retirados de sites de livrarias – pela Internet.



***“Não há progresso sem
mudança. E, quem não
consegue mudar a si
mesmo, acaba não mudando
coisa alguma”•
George Bernard Shaw***

Obrigada!

**anete@sermelhorepleno.com.br
Whats 11 99676-4261**

 **Ser melhor
e pleno**