

Índice

DEDICATÓRIA.....	
PREFÁCIO	9
APRESENTAÇÃO	13
1ª SEMANA Ser autor da sua história: O resgate da liderança do «eu»	
2ª SEMANA Contemplar o belo	57
3ª SEMANA Libertar a criatividade: superar a rotina	
4ª SEMANA Ter um sono reparador.....	.85
5ª SEMANA Gerir os pensamentos99
6ª SEMANA Administrar a emoção	115
7ª SEMANA Trabalhar os papéis da memória: Reeditar o filme do inconsciente	133
8ª SEMANA A arte de ouvir e a arte de dialogar	151
9ª SEMANA A arte do autodiálogo: A mesa-redonda do «eu»	167
10ª SEMANA Ser empreendedor: Trabalhar as perdas e frustrações.....	193
11ª SEMANA Inteligência espiritual: Superar os conflitos existenciais	
12ª SEMANA Fazer da vida uma festa, uma grande aventura	231
APÊNDICE.....	237
BIBLIOGRAFIA	249

BIBLIOTECA FERNANDO PITEIRA SANTOS

Doze Semanas para Mudar Uma.....

251

15-10-07