

Paul Pearsall

A Vida É
Mais Simples
Quando
Pensamos
Menos Nela

(The Last Self-Help Book You'll Ever Need)

*Pare de tentar consertar o que esta mal em si!
Sente-se, cale-se e goze o facto de estar vivo!*



Índice

Agradecimentos	11
Introdução: Uma Ciência de Bem-Estar	13
PRIMEIRA PARTE	
Por Que É Que A Auto-Ajuda Não Ajudou	23
1. A Auto-Ajuda Precisa da Nossa Ajuda	25
2. Os Factos da Vida?	51
3. Saborear a Sua Boa Vida	85
SEGUNDA PARTE	
... E Como Pode Ajudar	101
4. Desenvolver Uma Consciência «do Contra»	103
5. Mentiras sobre o Amor, e Por Que Acreditamos Nelas	117
6. Comprometido Com Um Asilo Familiar	143
7. Uma Existência Viva	167
8. Fuja da Histeria com a Saúde	191
9. Ultrapassar o Peso da Juventude	215
10. Uma Morte Saudável e Uma Boa Tristeza	243
Epílogo: o Quinto Factor	269
Notas	275