

«Um dos segredos para o êxito é nunca abandonar os sonhos que vivem no fundo do seu coração.»

JACK CANFIELD

COAUTOR DO BESTSELLER
CANJA DE GALINHA PARA A ALMA

Pérolas — DE — Sabedoria



30

IDEIAS
INSPIRADORAS
PARA ILUMINAR
A SUA VIDA



nascente

Índice

Prefácio à Edição Original	9
Deixe-se Inspirar!	11
<i>Jack Canfield</i>	
O Segredo para Viver uma Vida Apaixonante.....	21
<i>Janet Bray Attwood e Chris Attwood</i>	
Como Despertar o Amor-próprio	29
<i>Marci Shimoff</i>	
Mude a Sua História, Mude a Sua Vida	37
<i>Barnet Bain</i>	
Dose Diária de Calma	43
<i>Kelle Sutliff</i>	
Criatividade: Receita para a Despertar	47
<i>Renee Baribeau</i>	
Perdoa-me: Descobrir o Verdadeiro Perdão.....	53
<i>Chantal Herman</i>	
Confie na Intuição do Seu Corpo.....	59
<i>Asia Voight</i>	
O Segredo do Relaxamento em Cinco Segundos..	67
<i>Wendy Beyer</i>	

Ser: O Segredo da Plenitude Interior.....	73
<i>Siobhan Coulter</i>	
Dádivas Terríveis: Bênçãos Disfarçadas	77
<i>Sheila Pearl</i>	
Você É Suficiente	83
<i>Susan Barker</i>	
O Poder das Escolhas Conscientes	87
<i>Glenyce Hughes</i>	
O Hábito da Atração.....	91
<i>Robert Evans</i>	
Visualização: Ver para Ser.....	97
<i>Glenn Groves</i>	
Intenção Descontraída: Um Caminho para a Paz	101
<i>Leslie Gunterson</i>	
Observando os Padrões da Nossa Existência: Fractais.....	105
<i>Kimberly Burnham</i>	
Sente-se: Criar uma Rotina antes de Meditar	111
<i>Liz Byrne</i>	
Consulte os Seus Anjos.....	117
<i>Tami Gulland</i>	
Seja Feliz e o Êxito Seguir-se-á	123
<i>Susan McMillin</i>	

Lembre-se, Existe Sempre uma Escolha.....	129
<i>Debra L. Hanes</i>	
As Casas São como Nós: Respondem Bem ao Amor	135
<i>Stephanie Bennett Vogt</i>	
Faça uma Pausa Sabática com a Família.....	141
<i>Lisa Merrai Labon</i>	
Redefinindo o Grande Ritual Americano	149
<i>Patricia Cohen</i>	
Transformando Carvão em Diamantes.....	155
<i>Craig Meriwether</i>	
Parar, Inverter e Celebrar!.....	161
<i>Marcelle Charrois</i>	
Desobstrução Quântica da Alma: Três Passos para Transformar a Sua Vida	167
<i>Michelle Manning-Kogler</i>	
A Regra de Ouro: Um Axioma Universal.....	173
<i>Rev. Stacy Goforth</i>	
Uma Atitude de Gratidão: O Caminho para Despertar	179
<i>Jacob Nordby</i>	
Encontrar o Próprio Caminho: A Derradeira Conquista.....	183
<i>Tim Anstett</i>	
Ajudar os Outros Ajuda-nos.....	187
<i>Randy Davila</i>	

Prefácio à Edição Original

Pérolas de Sabedoria: 30 Ideias Inspiradoras para Iluminar a Sua Vida! é um tesouro que reúne a sabedoria e os conselhos de alguns dos mais conhecidos autores de livros de autoajuda e dos melhores novos autores de autoajuda da atualidade.

Cada um destes mestres da metamorfose dedicou-se a um capítulo, no qual, a partir da sua experiência pessoal, apresenta uma ideia transformadora, para melhorar a sua vida desde já! Os capítulos são muito diferentes, indo da abordagem intelectual (como o reconhecimento de padrões fractais na nossa realidade), à abordagem prática (a importância das instruções de relaxamento e meditação), e inspirá-lo-ão na trajetória para o sucesso, ao mesmo tempo que o incentivam a amar-se ao longo da sua jornada.

As ideias contidas no *Pérolas de Sabedoria* foram concebidas para lhe oferecer as chaves que abrem cada uma das muitas portas que bloqueiam a trajetória em direção à vida plena. Esperamos sinceramente que, ao implementar algumas destas ideias extraordinárias, se não todas, transforme a sua vida de forma verdadeiramente significativa e seja revelada a «pérola» que existe dentro de si.

Os Editores

Deixe-se Inspirar!

Jack Canfield

Fui muito bem-sucedido na minha vida e devo-o a dois fatores. Primeiro, aprendi a aceder à minha intuição e a sintonizá-la com o meu guia interior (produto do meu subconsciente e de Deus); aprendi a meditar, a utilizar a visualização guiada e a ler os sinais cinestésicos do meu corpo (aquilo que alguns dizem tratar-se de confiança no próprio instinto). Segundo, aprendi a agir rapidamente baseado no meu guia interior — quanto mais cedo melhor!

O Poder de Solicitar Orientação Interior

Pedir orientação interior através de meditação proporcionou-me algumas ideias muito importantes, que aceleraram o ritmo e aumentaram a dimensão do meu êxito profissional e pessoal. Quando foi necessário um título para o livro de histórias motivadoras e inspiradoras que eu e Mark Victor Hansen reunimos, decidi meditar uma hora por dia para encontrar o título perfeito. Limi-

tei-me a pedir inspiração a Deus, depois sentei-me em silêncio, e esperei. Não aconteceu nada nos primeiros dois dias, mas no terceiro dia surgiu-me a imagem de um quadro verde, como aqueles que são usados nas escolas. A seguir, surgiu a imagem de uma mão, que escreveu a palavra «canja» no quadro. Contemplei a imagem por um momento e a seguir perguntei à mão, que assumi ser de Deus: «Qual é a relação entre canja e este livro?»

Ouvi: «A tua avó costumava dar-te canja quando ficavas doente em criança.»

Respondi: «Mas este livro não é sobre doenças.»

A voz respondeu: «O espírito das pessoas está doente.»

Isto aconteceu em 1992, durante a recessão que acompanhou a primeira Guerra do Golfo, e muitas pessoas viviam de facto num clima de medo, desespero e resignação.

Experimentei o título *Chicken Soup for the Spirit*, o que não me soou muito bem, e depois evoluiu para *Chicken Soup for the Soul*, o que me arrepiou imediatamente — aquilo a que Mark gosta de chamar de arrepios de Deus. Estes acompanham quase sempre as ideias que surgem profundamente sintonizadas com aquilo que é melhor para mim.

Levantei-me imediatamente e contei à minha mulher, que ficou com pele de galinha. A seguir liguei ao Mark e ao nosso agente, que também ficaram arrepiados. No final do dia, surgia o título completo

— *Chicken Soup for the Soul: 101 Stories to Open the Heart and Rekindle the Spirit*¹. Finalmente tínhamos conseguido algo.

A Ação Deve Acompanhar a Inspiração

Por vezes, sentimo-nos inspirados sem que tenhamos pedido por inspiração. Outras vezes, precisamos de solicitar inspiração e criar um espaço de tranquilidade dentro de nós próprios para recebê-la. Ela pode ocorrer quando estamos deitados na cama, meio a dormir, quando estamos a tomar banho ou enquanto passeamos na praia ou pelo campo.

Porém, seja como e quando for, é preciso agir tão cedo quanto possível. Acredito que a inspiração surge dentro de uma janela de tempo adequada para a tomada de ação naquele momento.

Foi assim que Mark, o nosso agente e eu fomos para Nova Iorque para vender o nosso livro. Infelizmente, durante os três dias em que estivemos em Nova Iorque, nenhuma das quinze editoras que visitámos ficaram impressionadas. Todos nos disseram que ninguém compraria um conjunto de pequenas histórias e que o nosso título era ridículo. O nosso agente sentiu-se tão desencorajado, que nos devolveu o manuscrito e nos disse que não o podia vender.

¹ Publicado em Portugal pela Lyon Multimédia com o título *Canja de Galinha para a Alma: Histórias para Abrir o Coração e Reavivar o Espírito* [N. do E.].

A Ação Deve Ser Persistente e Consistente

Foi quando tivemos de escolher entre confiar no nosso guia interior e acreditar no nosso sonho ou acreditar nos adversários do mercado editorial e confiar nos seus julgamentos. Pois bem, um dos segredos que aprendi para ter êxito é nunca desistir dos sonhos que nascem no fundo do coração. Na verdade, por esta altura, o nosso sonho tinha-se transformado numa espécie de obsessão divina. Não podíamos desistir, pelo que tomámos mais medidas. Nos cinco meses seguintes, fomos rejeitados por 144 editoras. Por fim, dirigimo-nos ao congresso da Associação Americana de Editores e percorremos o recinto durante três dias, perguntando a centenas de editores se publicavam o nosso livro. Foi só no final do terceiro dia que a Health Communications, Inc., uma pequena editora de Deerfield Beach, na Florida, aceitou analisá-lo devidamente. Um mês mais tarde, decidiu publicá-lo.

A Regra dos Cinco

Quando o livro finalmente foi publicado em julho de 1993, ele não se tornou um sucesso da noite para o dia. Foi preciso passar um ano para ele atingir a sua primeira lista dos mais vendidos. Porém, foi durante esse ano que Mark e eu concebemos aquilo que batizámos com o nome de Regra dos Cinco. Decidimos cumprir cinco medidas práticas diariamente, exceto nos feriados e nas férias, para promover e vender o

nosso livro. Uma vez, ligámos a cinco estações de rádio e pedimos-lhes para nos entrevistarem sobre o livro. Outra vez, enviámos cinco cópias do livro a críticos e pessoas influentes. Uma dessas pessoas era a produtora do programa televisivo de grande sucesso *Touched by an Angel*. O livro arrebatou-a de tal maneira, que ela pediu a todos os seus guionistas, diretores, técnicos e outros membros da equipa para lerem o livro. Os sentimentos gerados e evocados nas nossas histórias eram os mesmos que ela pretendia criar nos episódios do seu programa. Esse evento chegou à revista *Variety* e mais tarde à Associated Press, gerando milhares de vendas do livro. Também adquirimos o livro *1001 Ways to Market Your Book*, de John Kremer, e escrevemos cada uma das sugestões em papéis auto-colantes que colámos numa parede do nosso escritório. Cumpríamos cinco daquelas sugestões todos os dias. O *Chicken Soup for the Soul* acabou por atingir o primeiro lugar da lista do *New York Times* e ali permaneceu durante quase três anos, vendendo milhões de cópias pelo caminho.

Pare por um momento e pergunte a si mesmo: «Quais são as cinco medidas práticas que preciso de cumprir todos os dias — independentemente do que aconteça — para alcançar o meu objetivo principal?» Se o seu objetivo principal for perder 20 kg, elas podem ser:

1. Fazer algum tipo de exercício cardiovascular durante 45 minutos por dia.

2. Beber dez copos de água por dia.
3. Levantar pesos durante 15 minutos.
4. Meditar durante 15 minutos.
5. Ler algo ou ouvir um CD sobre motivação ou perda de peso durante 15 minutos. Outras opções são não comer sobremesa, não ingerir açúcar, eliminar os hidratos de carbono de absorção rápida, caminhar depois do jantar e dormir oito horas. Neste caso, faria todos os dias as mesmas cinco coisas ou uma combinação a partir de uma lista de dez coisas.

A Regra dos Cinco também pode ser aplicada aos seus objetivos profissionais. Um exemplo é a fórmula 5-10-15-5 de Keller e Williams. Eles asseguram que qualquer pessoa que utilize esta fórmula terá êxito em vendas de imobiliário. Reúna-se pessoalmente cinco vezes com potenciais compradores ou detentores de propriedades. Tenha dez conversas por telefone. Envie 15 cartões de agradecimento às pessoas com quem se encontrou. Depois, visite cinco propriedades que estejam à venda, de modo a familiarizar-se com o que está disponível no mercado. Todos os comerciais na área do imobiliário que seguem esta fórmula têm, de facto, muito êxito.

Nem Todas as Ações Produzem Resultados Instantâneos ou Perfeitos

Nem tudo o que experimentar irá resultar. Lembre-se da Lei das Probabilidades, que afirma que,

quanto mais coisas tentar, maior a probabilidade de uma delas resultar; quanto mais livros ler, maior a probabilidade de um deles mudar a sua vida; quanto mais pessoas conhecer, maior a probabilidade de uma delas ter a resposta ou ser a pessoa que procura para um relacionamento.

Solicite e Reaja ao *Feedback*

Para continuar no caminho em direção aos seus sonhos e objetivos, preste atenção aos resultados e faça ajustamentos de acordo com eles. Os resultados positivos consistem em boa saúde, bons amigos, muitas vendas, muito dinheiro, divertimento, alegria e felicidade. Os resultados negativos consistem em pouca saúde, dor física, poucos amigos, poucas vendas, nenhum trabalho, dívidas, raiva constante e depressão. Todos estes resultados negativos avisam-no de que não está a pensar corretamente, a visualizar as imagens certas ou a tomar as medidas adequadas. Preste atenção. Não entre em negação. Encare o que não está a resultar.

A forma mais rápida de acelerar o seu sucesso é solicitar *feedback* a tantas pessoas quanto possível, agradecer-lhes e agir razoavelmente de acordo com os comentários obtidos. A questão seguinte, que aprendi com Dan Sullivan, especialista em estratégia, é muito útil para solicitar *feedback*.

Numa escala de 1 a 10, como avaliaria a qualidade de [o nosso produto, o meu serviço, a instalação, eu como pai, eu como companheiro, eu como empregado, etc.] nesta última semana/ /último mês?

Qualquer resposta abaixo de 10 é seguida pela pergunta: «O que seria preciso para ter um 10?»

É na resposta a esta última questão que se encontra a informação pertinente. Tenha a coragem de fazer esta pergunta a todas as pessoas com quem se relaciona regularmente. Independentemente de quão desconfortável ou dolorosa possa ser a resposta, agradeça por se preocuparem o suficiente para partilhá-la consigo. Não discuta. Limite-se a receber a resposta, veja se faz sentido e experimente novos comportamentos.

Perseverança

Por fim, nunca desista. Faça correções com base nos resultados, de forma a melhorar constantemente, mas nunca desista. Se tivéssemos parado de tentar vender o primeiro livro depois de 100 rejeições, eu não estaria agora aqui sentado a escrever este texto. Se tivéssemos parado de tentar promovê-lo e vendê-lo após seis meses sem grandes resultados, eu não seria um multimilionário que viajou para mais de 40 países, para falar e treinar pessoas sobre os princípios contidos nesse e noutros livros da minha autoria.

Foi preciso mais do que 15 anos para construir uma marca que gera mais de mil milhões de dólares em vendas a retalho e que criou mais de vinte produtos registados, incluindo os alimentos para cães e gatos *Chicken Soup for the Pet Lovers Soul*. Por isso, seja paciente.

Se seguir o seu coração, acreditar nos seus sonhos, confiar no seu guia interior, agir, solicitar e reagir ao *feedback* que obtém, e perseverar independentemente do que aconteça, irá dar por si a viver uma vida muito além das expectativas.



JACK CANFIELD é o cocriador e coautor do livro campeão de vendas do *New York Times*, *Chicken Soup for the Soul*, que vendeu mais de 100 milhões de livros em 47 línguas, e do livro *The Success Principles: How to Get from Where You Are to Where You Want to Be*. Jack Canfield apareceu em oito filmes, incluindo *O Segredo*, *The Truth*, *Tapping the Source* e *Discover the Gift*. Ele é o diretor executivo do Canfield Training Group, em Santa Bárbara, Califórnia, e é um orador muito procurado, que dá palestras e conduz treinos transformacionais em todo o mundo.

Pode ficar a saber mais sobre o autor em:
www.JackCanfield.com.

O Segredo para Viver uma Vida Apaixonante

Janet Bray Attwood e Chris Attwood

A maior parte das pessoas sabe que a paixão é comum a todas as pessoas bem-sucedidas. A força do Teste da Paixão reside no facto de atualmente, e pela primeira vez, descobrir uma paixão não se tratar de errar ou acertar. A paixão já não é algo disponível apenas a uns quantos sortudos.

Através de um processo simples, porém, poderoso, qualquer pessoa pode descobrir quais são as coisas mais importantes na sua vida.

Porém, a questão mantém-se, é isso suficiente para se ser bem-sucedido?

A resposta é não.

Aquilo que distingue os que têm tido sucesso duradouro nas suas áreas de atuação dos restantes, é que eles aprenderam a colocar as suas paixões na base de todas as decisões importantes da sua vida. Como dizemos no nosso livro *The Passion Test*¹: «Sempre que

¹ Publicado em Portugal pela Livros d'Hoje com o título *O Teste da Paixão* [N. do E.].

estiver perante uma escolha, uma decisão ou uma oportunidade, decida em função das suas paixões.»

Isto é aquilo a que chamamos de «segredo que garante uma vida apaixonante».

Como a maior parte das verdades fundamentais, é mais fácil dizer do que pôr em prática. Porquê? Porque perante decisões importantes, raramente saberá quais vão ser os seus resultados e terá frequentemente a impressão de que escolher com base nas suas paixões pode conduzir ao desastre.

Por isso mesmo, existe uma qualidade crucial que qualquer um que queira viver uma vida feliz, alegre, plena e bem-sucedida precisa de desenvolver: confiança.

A confiança aumenta à medida que começa a perceber que o facto de adorar aquilo que faz não é accidental. Essas coisas, essas paixões, existem porque são elas que o irão conduzir à realização do seu objetivo na vida. Quando a sua vida está ligada a essas paixões, ela faz sentido, e quando a sua vida tem sentido, ela é plena.

Em última análise, viver uma vida cheia de alegria significa confiar que a vida é benéfica. Isso significa que cada experiência, cada pessoa, cada situação na sua vida existe para o ajudar a abrir-se à mais completa experiência possível de si mesmo e da sua vida.

Escolher em função das suas paixões é a chave para o sucesso na vida. É assustador? Pode apostar que sim! Especialmente quando todos à sua volta lhe

dizem que não vai conseguir, que não vai funcionar, que é uma loucura, etc. E pode acreditar em nós, não está sozinho. Todas as pessoas bem-sucedidas enfrentam esse tipo de oposição.

A Janet escolheu, em função da sua paixão, tornar-se uma líder transformacional, quando decidiu deixar o seu lugar na direção de marketing da Books Are Fun, a terceira maior livraria dos Estados Unidos, para se juntar a Mark Victor Hansen e Robert Allen. Ela abandonou um rendimento confortável de seis dígitos, mais benefícios, para assumir um papel sem qualquer rendimento garantido e sem saber se conseguiria fazer o que era necessário.

Foi preciso coragem? Absolutamente.

Como correu?

Dez anos depois, a Janet é uma escritora campeã de vendas do *New York Times*, viaja pelo mundo a partilhar a sua paixão e o seu amor, e gere o seu próprio negócio multimilionário.

Então, e se ela tivesse permanecido na Books Are Fun? Nos últimos dez anos, a empresa foi vendida às publicações *Reader's Digest*, que passou por tempos difíceis, e a nova empresa diminuiu dramaticamente de tamanho. Se a Janet tivesse permanecido, provavelmente ela teria acabado por ser dispensada, como aconteceu com a maior parte dos colaboradores com quem ela trabalhou.

Não há forma de saber como as coisas irão correr quando escolhermos em função das nossas paixões.

É por isso que é preciso coragem para fazer essas escolhas. Porém, assim que começar a fazê-las, descobrirá como o milagroso se torna uma parte normal da sua própria vida.

Quando o Chris se casou com uma alemã lindíssima em 2006, a sua nova mulher disse-lhe: «Para mim, é muito importante passarmos pelo menos entre quatro a seis meses por ano na Europa.»

Se Chris não estivesse certo da sua paixão, tal poderia ter sido uma escolha impossível. Ele poderia ter ido com a sua mulher para a Europa, arriscando-se a perder todas as atividades que lhe permitiam um rendimento nos Estados Unidos, ou poderia ter ficado nos Estados Unidos, arriscando-se a perder a sua mulher.

Como fazer este tipo de escolha?

O Chris recorre regularmente ao Teste da Paixão e estava completamente seguro acerca das suas cinco paixões principais. Embora os seus negócios fizessem parte dessa lista, passar tempo com a sua nova mulher era prioritário. Assim, quando a sua mulher o informou acerca da sua necessidade, a resposta imediata dele foi: «Claro, faremos isso.»

No primeiro ano de casamento, o Chris e a Doe passaram um mês nas ilhas Canárias, dois meses na Suíça e vários meses na Alemanha. Foi maravilhoso.

O Chris desistiu das suas atividades? Não. Porém, ele reorganizou a sua agenda para passar tempo com a família de manhã e trabalhar à tarde e ao serão, altura

em que conseguia entrar em contacto com as pessoas nos Estados Unidos.

Curiosamente, durante esse ano, os negócios correram melhor do que nunca e, desde então, têm vindo a prosperar, apesar de Chris planear passar quase nove meses na Europa este ano.

Teria ele previsto este resultado? Não.

E o leitor também não terá como antecipar os seus resultados. Quando for altura de escolher em função das suas paixões, será obrigado a confiar em resultados positivos.

A nossa sugestão é que dê passos pequenos todos os dias na direção daquilo que adora.

Se a sua vida se encontra à beira do precipício financeiro, não salte de um penhasco para um novo mundo, para começar uma vida nova. Não desenraíze toda a família ou desista da sua única fonte de rendimentos para perseguir as suas paixões até ter adquirido alguma experiência a tomar esse tipo de decisão e a analisar os resultados. À medida que for escolhendo consistentemente em função das coisas que têm mais significado para si, as pessoas, os lugares e as coisas de que precisa aparecerão para apoiar a sua vida apaixonante.

«Aquilo que ama e a vontade de Deus para si são apenas uma e a mesma coisa.» Isto significa que o universo não tem cartas na manga. Não é por acaso que ama algo. Ao escolher consistentemente em função das suas paixões, irá descobrir que tem a coragem de que

precisa para viver uma vida plena e bem-sucedida, um passo ou um grande salto de cada vez. À medida que a confiança cresce cada vez mais, irá descobrir que é capaz de dizer sim a paixões maiores e melhores.

Assim sendo, a próxima vez que estiver perante uma decisão importante, pergunte a si próprio: «Escolher isto vai ajudar-me a ficar mais próximo das coisas de que gosto e com as quais me preocupo ou irá afastar-me mais delas?» Se a resposta for «mais próximo», diga sim.

Ficará agradavelmente surpreendido com os resultados.

E lembre-se: «Aquilo que ama e a vontade de Deus para si são apenas uma e a mesma coisa.»



JANET BRAY ATTWOOD e CHRIS ATTWOOD são coautores do campeão de vendas do *New York Times*, *The Passion Test: The Effortless Path to Discovering Your Life Purpose*. A sua empresa, a Enlightened Alliances, reuniu 70% das entrevistas para o livro e o filme *The Secret*².

Janet percorre o mundo como oradora, falando sobre como descobrir paixão e propósito na vida. Partilhou o palco com o 14.º dalai-lama, Dr. Stephen Covey, Richard Branson, F. W. de Klerk, vencedor do Nobel da Paz, Jack Canfield, Tony Hsieh, diretor executivo da Zappos.com, reverendo Michael Beckwith, entre muitos outros.

² Publicado em Portugal pela Lua de Papel com o título *The Secret — O Segredo* [N. do E.].

Janet e Chris são membros fundadores do Transformational Leadership Council, um grupo com mais de cem dos principais escritores e oradores do mundo. Também são fundadores da *Passion Test Daily*, uma publicação online, e da *Transformational Magazine Network*.

O objetivo do Teste da Paixão é «inspirar a transformação através do amor», e eles são exemplos vivos do poder do amor. Embora já tenham sido casados e não o sejam mais, continuam a ser grandes amigos e parceiros de negócios. Depois de Chris ter casado novamente em 2006, ele e a sua mulher convidaram Janet para ser madrinha das suas duas filhas.

Como é que a minha vida chegou a este ponto? Estarei a usar todo o meu potencial?

Todos nós, em determinados momentos, já questionámos os caminhos que seguimos. Especialmente para si, para o ajudar a responder a estas perguntas, Jack Canfield reuniu neste livro 30 textos com ideias inspiradoras para mudar e melhorar a sua vida.

Descubra o Segredo para transformar as suas fraquezas em forças:

DESPERTE O SEU AMOR-PRÓPRIO • FAÇA ESCOLHAS CONSCIENTES
ENCONTRE O SEU ESPÍRITO-GUIA • CONCEDA O VERDADEIRO PERDÃO
DESENVOLVA A SUA INTUIÇÃO • APRENDA A RELAXAR

Jack Canfield é um dos autores de maior prestígio mundial na área da transformação pessoal e coautor de *Canja de Galinha para a Alma*, um dos livros de autoajuda mais populares de sempre. Neste novo livro, repleto de sabedoria, ele irá iluminar o seu coração e ajudá-lo-á a usar todo o potencial da sua vida.



Espreite o vídeo deste livro no ecrã de um telemóvel.

nascente
o curso da sua vida

20|20 editora

Autoajuda/Desenvolvimento pessoal

ISBN 978-989-668-226-2



9 789896 682262

www.nascente.pt