

**Léonard Anthony**   **Dr. Adrian Chaboche**

# **a arte de relaxar**



**7 passos para entender a fadiga  
e aprender a descansar**

EDITORA  
**ALAÚDE**

**Léonard Anthony    Dr. Adrian Chaboche**

# **a arte de relaxar**

**7 passos para entender a fadiga  
e aprender a descansar**

Tradução de  
Célia Regina Rodrigues de Lima

EDITORA  
**ALAÚDE**

Copyright © 2018 Flammarion / Versilio  
Copyright desta edição © 2021 Editora Alaúde

Título original: *Fatigue – Et si on apprenait vraiment à se reposer?*

Todos os direitos reservados. Nenhuma parte desta edição pode ser utilizada ou reproduzida – em qualquer meio ou forma, seja mecânico ou eletrônico –, nem apropriada ou estocada em sistema de banco de dados sem a expressa autorização da editora.

O texto deste livro foi fixado conforme o acordo ortográfico vigente no Brasil desde 1º de janeiro de 2009.

*Este livro é uma obra de consulta e esclarecimento. As informações aqui contidas têm o objetivo de complementar, e não substituir, os tratamentos ou cuidados médicos. O uso das informações contidas neste livro é de inteira responsabilidade do leitor. Elas não devem ser usadas para tratar doenças graves ou solucionar problemas de saúde sem a prévia consulta a um médico ou psicólogo.*

EDIÇÃO Bía Nunes de Sousa

ASSISTÊNCIA EDITORIAL Mariana Correia Santos

TRADUÇÃO Célia Regina Rodrigues de Lima

PREPARAÇÃO Claudia Vilas Gomes

REVISÃO Raquel Nakasone, Olívia Yumi

CONSULTORIA TÉCNICA Dr. Leandro Roberto Teles (CRM 124.984)

CAPA Amanda Cestaro

PROJETO GRÁFICO Cesar Godoy

1ª edição, 2021

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)  
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

---

Anthony, Léonard

A arte de relaxar : 7 passos para entender a fadiga e aprender a descansar / Léonard Anthony, Adrian Chaboche ; tradução de Célia Regina Rodrigues de Lima. -- São Paulo : Alaúde Editorial, 2021.

Título original: *Fatigue : et si on apprenait vraiment à se reposer?*

Bibliografia.

ISBN 978-65-86049-04-6

1. Estresse - Prevenção 2. Fadiga - Prevenção I. Chaboche, Adrian. II. Título.

20-38294

CDD-613.79

---

1. Relaxamento : Promoção da saúde 613.79

Cibele Maria Dias - Bibliotecária - CRB-8/9427

2021

Alaúde Editorial Ltda.

Avenida Paulista, 1337,  
conjunto 11, São Paulo, SP

CEP 01311-200

Tel: (11) 3146-9700

[www.alaude.com.br](http://www.alaude.com.br)

[blog.alaude.com.br](http://blog.alaude.com.br)

## **sumário**

1. Estresse e *burnout* 17
  2. Solidão 49
  3. Família e relacionamentos 77
  4. Sono e insônia 107
  5. Celular e vida digital 143
  6. Dores e doenças 183
  7. Cultivando o bem-estar 221
- Bibliografia 241
- Agradecimentos 243

Durante muito tempo, eu temia o cansaço, negava-o, ignorava-o... até chegar à exaustão, quando tudo parece impossível.

Depois de conversar com pessoas que também sentiam isso e consultar médicos e terapeutas, passei a estudar o tema e entender como o cansaço é capaz de interferir em nossa vida.

Então decidi começar a pesquisá-lo, explorando-o em todos os seus aspectos para escutá-lo, em vez de combatê-lo.

Nessa viagem ao centro do cansaço, encontrei um aliado. Com ele, aprendi a descansar de fato, em vez de fingir que o fazia.

Uma noite, dois anos atrás, meu amigo Adrian, clínico geral e psicoterapeuta, veio jantar em casa. Ele chegou com uma hora de atraso, agitado e frenético; transpirava e não conseguia se acalmar. Gentilmente, tentei ajudá-lo a retomar o fôlego. Naquele momento, não adiantava falar com ele sobre seu estado: era incapaz de ouvir. Não insisti, e assim a noite passou.

No dia seguinte, preocupado, telefonei para ele e comentei que percebera vários sintomas de esgotamento por excesso de trabalho (em uma profissão que o obriga a se deslocar para três lugares, além das aulas na faculdade), sem falar nos problemas conjugais, um bebê para cuidar, alarmes soando sem parar no celular e no relógio... Minhas palavras ecoaram como um trovão. “Obrigado, amigo”, disse ele. “Você tem razão, estou me consumindo interiormente.” Pelo que observei, ele parecia estar sendo vítima – até certo ponto de maneira consciente – de um princípio de *burnout*.

Para ser honesto, o que Adrian estava vivendo não me parecia nem um pouco estranho. Alguns anos antes, eu passara

pela mesma situação. Ouvi, na época, os mais diversos conselhos e memorizei a frase de um amigo – “Você se ouve demais” –, além de expressões do tipo: “O mundo pertence aos que acordam cedo... e dormem tarde”, “Trabalho é saúde” ou ainda “Trabalhar mais para ganhar mais”. Fiz desse princípio um escudo para afastar o cansaço e inventei mil maneiras de me tornar mais eficiente. Eu me levantava cada vez mais cedo para conseguir conquistar o mundo, procurando descansar também de modo eficiente, como se isso fosse mais uma tarefa, um objetivo a alcançar, do qual tirar mais vantagens. Então, chegou o dia em que eu não podia mais ficar em pé depois de levantar; precisava me deitar novamente. Não conseguia andar, com a cabeça pesada, os músculos tensos. Foi necessário chegar a esse extremo para começar a questionar meu jeito de viver. Pois, embora soubesse como a falta de repouso era prejudicial, embora desse conselhos aos outros, eu mesmo (quase) não os seguia, exceto uma ou duas vezes por ano, quando ia meditar no meio da floresta indiana às 4 horas da manhã, antes que o sol nascesse e os animais acordassem.

Essa parada obrigatória me possibilitou reavaliar minha relação com o cansaço extremo, que pode trazer consequências desastrosas. E assim pude observar com um novo olhar e uma consciência profunda tudo o que eu pensava ter realizado. Fui em busca daqueles que me traziam uma nova luz e que agora eu conseguia compreender de outra forma. Comecei a examinar sob outro ângulo muitas práticas que achava já dominar. E percebi que, em certas circunstâncias, já estava aonde queria chegar. Assim como quando improviso ao piano, totalmente descontraído, o corpo e a mente relaxados, sem saber aonde me levará a frase musical que meus dedos criam.

Alguns dias depois de ter ajudado Adrian a se acalmar, contei a ele minha reflexão sobre o cansaço, os efeitos salutares que já sentira em mim, nas pessoas com quem convivia individualmente ou que assistiam às oficinas que conduzo em minha atividade profissional. Essa prática, a que chamei de “autodesenvolvimento”, permite o desenvolvimento pessoal e o acompanhamento dele, diferentemente da medicina ou da terapia, que são o campo de ação de Adrian. Enquanto Adrian se especializou em uma abordagem global do paciente, corpo e espírito, minha prática é baseada na meditação, na ioga nidra (relaxamento profundo) e em um tipo de hipnose, denominada ecológica, que visa simplesmente estimular o indivíduo, acomodado em profundo silêncio, a ampliar suas possibilidades.

Embora nossas jornadas sejam diferentes, elas se unem em um ponto essencial: o de oferecer a cada pessoa com quem convivemos toda a atenção necessária para estabelecer um laço, para sentir a presença do outro. Na verdade, paralelamente à prática que acabei de descrever, também acompanho, há mais de vinte anos, artistas em seu movimento criativo, sobretudo escritores (médicos, terapeutas, filósofos) publicados agora pela editora que conduzo com alguns sócios. Essa atividade – além das conversas com os autores, que só fazem enriquecer minha reflexão e minha prática – me mostra como a presença do outro é indispensável para ajudar uma pessoa a resolver suas dúvidas. E também para solucionar seus problemas e eliminar o desgaste que eles provocam, bloqueando todo o processo necessário para a realização de seu trabalho. Os encontros que promovi nessas duas áreas, e no resto da minha vida, me permitiram desenvolver um estudo sobre o

cansaço e a exaustão que atingem uma parte da humanidade. E, para dar outra dimensão ao tema, achei fundamental acrescentar a visão do meu amigo Adrian Chaboche, que já esteve perto do *burnout* e compartilha dessa preocupação de maneira ativa e atenciosa não apenas com seus pacientes, mas também com as pessoas à sua volta.

Adrian me conhece bem; sempre fomos companheiros em tudo, revezando-nos para ajudar aqueles que confiam em nós, reclamam de algum problema e confessam seu desejo de mudar. Além das discussões sobre o cansaço e a exaustão que nos entusiasmam, e da amizade que nos une, ele me auxiliou muito como terapeuta quando mergulhei em uma crise aguda decorrente de uma doença rara que tenho. O cansaço é um dos sintomas, talvez uma das causas. Mas, quando ele se instala de forma duradoura, é importante levá-lo a sério e consultar um médico, porque essa exaustão pode ter várias origens.

Esse tempo que passamos juntos nos fez constatar que somos “*experts* em cansaço”: nós nos cansamos, cansamos os parentes e estamos atentos ao cansaço dos outros. Estudar esse cansaço, analisá-lo em vez de temê-lo, nos faz bem, assim como àqueles com quem convivemos: amigos, colegas, a família, os pacientes de Adrian; os meus filhos, que me estressam e eu retribuo o desgaste; minha mulher, que compartilha meu cansaço, o qual se mistura com o dela e o das crianças...

Nas semanas e nos meses seguintes, Adrian e eu nos dedicamos a relembrar histórias de esgotamento, tanto as nossas como as de pessoas que nos contaram suas experiências. Daí

constatamos uma verdade assustadora: todo mundo vive cansado! Todos sabem o que é isso. Pode ocorrer de várias maneiras, a qualquer momento do dia ou da noite, e há centenas de causas e consequências. Existe o cansaço bom, que sentimos depois de praticar atividades físicas, de brincar com os filhos, de arrumar a casa ou o escritório, e que desaparece depois de algumas horas de descanso. Mas existe também outro tipo de cansaço, ruim, pernicioso, que nos acompanha no dia a dia nas tarefas habituais e nos deixa exaustos. O cansaço ao acordar; o excesso de trabalho ou o tédio mortal no escritório; o desgaste de ficar conectado 24 horas por dia nos sete dias da semana; o desânimo de enfrentar todas as obrigações ou compromissos sociais; o desejo de encontrar a alma gêmea, ter sucesso na vida, conseguir acalmar os pensamentos, lidar com a angústia. Enfim, a lista é interminável.

Daí surgiu a ideia deste livro. Porém, antes de começarmos a escrever, fizemos inúmeras pesquisas e leituras, participamos de encontros com médicos, terapeutas, acupunturistas, médicos aiurvédicos, ergonomistas, *coaches*, além de entrevistar diversas pessoas que se diziam exaustas, acabadas, com sintomas de *burnout*.

Nosso objetivo não era redigir um compêndio universal sobre o cansaço nem relacionar todos os seus aspectos ou suas origens. Isso seria pretensioso demais. O que pretendíamos era apresentar uma reflexão, ilustrada com exemplos típicos ou, ao contrário, com casos que nos surpreenderam por sua singularidade, pois permitiam, em primeiro lugar, retomar certos cuidados evidentes – descansar, praticar esporte, alimentar-se bem –, além de introduzir outra linha de raciocínio: não mude sua rota, não se desgaste trilhando um caminho que não conhece. Tudo, sem necessariamente oferecer

conselhos práticos, para que cada um pudesse ouvir o eco do próprio cansaço e aprender a lidar com ele de forma adequada.

Quando paramos de temer a exaustão e de nos render a ela, quando vamos ao seu encontro em vez de ignorá-la, surge outra possibilidade: a de transformá-la em um componente da nossa vida, não em um obstáculo no qual sempre tropeçamos.

Na realidade, o cansaço é um aliado que nos avisa que é hora de diminuir o ritmo, fazer uma pausa e parar antes que as preocupações nos destruam física e emocionalmente. Todos os mamíferos passam por essa situação; mas, ao contrário de muitos seres humanos, os animais sabem ouvir o recado do corpo com mais intuição e simplicidade. O cansaço, seja mental ou físico, relativo ao ambiente profissional ou familiar, ao ecossistema, à nossa maneira de ser e de viver, aos nossos movimentos, à alimentação etc., está ligado a tudo desde os tempos mais remotos, sempre existiu e sempre existirá.

Quando pergunto a Adrian: “Como médico, o que você pensa quando um paciente lhe diz que está cansado?”, ele responde: “Eu penso em tudo! Metade das pessoas que me procuram começa falando isso”. E se ele, por sua vez, me pergunta o que penso quando estou com meus clientes, digo: “Hoje? Penso no mundo, penso na vida”.

Porque, acima de tudo, estar cansado é estar vivo.

Antes de começar, proponho uma breve pausa, aqui e em outros momentos deste livro. Você pode ler essas reflexões ou continuar, se preferir.

Você está lendo um livro sobre o cansaço na esperança de relaxar, aprender a descansar realmente. Ao segurar o livro, você contrai as mãos. Mas espere mais um segundo e observe o resto do corpo. Será que não está contraindo, inutilmente, outras partes dele? Os ombros, as pernas, o peito, a nuca? Se está sentado em uma poltrona ou recostado no sofá, deve estar com a cabeça levantada, inclinada para a frente, esperando alguma coisa acontecer, muitas coisas... pronto para se levantar, para voltar à rotina de repente.

Agora, esqueça tudo por um instante, relaxe qualquer tensão que o incomode sem motivo e afaste a ideia de descansar a todo custo. Continue a leitura, deixe-a estimular sua imaginação, você não sabe o poder que ela tem.

Então diminua o ritmo da leitura, visualizando sílaba por sílaba... Relaxe as mãos, abra os dedos; no fim deste parágrafo, largue o livro, deixe-o cair no chão o mais lentamente que puder. Desfrute o barulho surdo que acompanhará sua queda e mergulhe nesse som, como se fosse um lago de repouso. Uma parte do cansaço ficará na superfície, e aí você poderá virar a página quando quiser... sem o mínimo esforço...

## **estresse e burnout**

Costuma-se dizer que nós passamos um terço da vida dormindo; é verdade, mas é importante ressaltar que a maioria das pessoas também passa um terço da vida adulta trabalhando.

Estresse, sobrecarga de atividades, assédio, tédio... a lista de causas de esgotamento, e também de desgosto no ambiente de trabalho, é infinita, e isso acaba nos afastando do prazer verdadeiro que deveríamos sentir no exercício da profissão. Acho extremamente absurdo aceitar que um terço da nossa vida seja marcado por um sofrimento que nos consome e que contamina o resto do tempo.

É uma ilusão pensar que alguém pode escapar do estresse profissional. Hoje sabemos que nenhuma atividade está livre disso, e nem sempre é fácil identificar as causas desse sofrimento. Mas as mentalidades evoluem. Atualmente, a medicina já lida bem com o problema. Os médicos com quem trabalho, a começar por Adrian, dizem estar mais atentos às pessoas com queixas relacionadas à profissão: muitas delas, quando não têm consciência da gravidade do seu estado, tomam decisões que podem ter sérias consequências. *Você me*

*procurou por causa de um cansaço que julgava passageiro, mas já faz um mês e continua igual!*

Felizmente, em geral, não é tão fácil chegar ao *burnout*, que é um verdadeiro incêndio que nos devasta por dentro. O ser humano não cede tão facilmente. Em muitos casos, observamos que as situações são menos dramáticas do que parece. A maioria de nós apenas se aproxima do *burnout*, sentindo um calor intenso que produz uma fraqueza e um alheamento momentâneos... embora às vezes a crise possa voltar.

Para alguns indivíduos, esse sofrimento no trabalho se resume a um estresse intenso decorrente do conceito de “sempre mais/cada vez mais” que nos incutem ou que incutimos em nós mesmos, o famoso *burnout*; para outros, caracteriza-se por um esgotamento relacionado à pressão do tempo, que escoa entre os dedos, o “sempre menos/cada vez menos”, o tédio mortal, o *boreout*.

Em ambos os casos, a pessoa se sente destroçada.

É óbvio que esse estado não surge do dia para a noite. Um belo dia temos a impressão de que algo não vai bem, como uma intuição, à qual damos pouca importância. Então nos convencemos de que não é nada grave, vai passar. Tudo se acertará depois daquela reunião importante, após assinar aquele contrato ou tirar férias. Daqui a alguns meses as coisas vão melhorar, e o chefe tão insuportável, com seus cálculos de lucratividade, vai se acalmar. E temos razão ao pensar assim, pois em geral isso acontece. Mas às vezes os momentos de insatisfação se prolongam. Há empresas que aumentam o salário dos funcionários para serem mais ágeis, mais criativos; os clientes fazem o mesmo com seus fornecedores, cada vez mais independentes e empreendedores. Essa pressão crescente desencadeia, em grande

parte da população, os comportamentos viciosos referidos por pesquisas e pela medicina do trabalho. O uso de ansiolíticos para aguentar o estresse do trabalho tornou-se comum; a cocaína passou a ser consumida fora dos estúdios de criação e das agências de publicidade; o alcoolismo, que não queremos reconhecer e que nos ajuda a ampliar os laços sociais com os colegas, parceiros, fornecedores, não diminui e torna as noitadas – aparentemente festivas – cada dia mais cansativas.

Como consequência, começamos a perder a energia e a motivação. As tarefas cotidianas ficam cada dia mais pesadas, mais difíceis, e nos sentimos menos produtivos. Temos a impressão de estar fora do barco, os outros parecem bem mais competentes, alguns até nos ofendem. Logo, paramos de interagir nas reuniões, nenhuma ideia soa interessante. Ficamos paralisados pelo medo de receber um comentário indelicado de alguém de quem pressentimos certa animosidade, e isso leva à ansiedade. Esse acúmulo de tensão nos cansa tanto que acaba afetando toda a nossa vida. Começamos a nos isolar, no trabalho e em outras áreas; alimentar-se em excesso passa a ser uma saída ou até uma obsessão, para nos ajudar a suportar o insuportável, a alcançar os objetivos inatingíveis, adaptando-nos permanentemente sem saber o que nos espera, e, ao mesmo tempo, sem reconhecimento por nosso desempenho.

Um pouco de repouso certamente nos faria bem. Se não dormirmos bastante, descansarmos no fim de semana ou nas férias, nunca vamos nos recuperar, ou pelo menos não o suficiente. Nós reclamamos o tempo todo, remoemos os problemas, lamentamos nossa desgraça. A exaustão persiste e pode aumentar. Até chegar o dia em que não conseguimos nos levantar. Sair da cama parece difícil. Ir para o trabalho, então, impossível.

Alguns amigos, colegas e conhecidos me falaram sobre esse distúrbio. No entanto, não se trata de uma fatalidade. Se o conflito não estiver muito enraizado, podemos tentar eliminá-lo, não necessariamente mudando de vida – nem sempre isso é possível –, mas tentando encarar as coisas de maneira diferente e modificando certos comportamentos. Costumo dizer que não é o indivíduo que está doente e cansado devido ao envolvimento absurdo que mantém com o trabalho, mas sim a sociedade que constituímos coletivamente.

Há pouco tempo, a imprensa internacional noticiou a história de uma jovem modelo russa, de apenas 14 anos, que, sofrendo de meningite, faleceu após ter sido obrigada por sua agência a desfilar entre oito e treze horas seguidas, conforme as várias versões – de fato, a autópsia concluiu que a doença se agravou com o estresse da garota. Dias antes da tragédia, ela teria dito à mãe: “Mamãe, estou cansada, só quero dormir”.

Quando me perguntam sobre o cansaço coletivo, respondendo citando a frase que Voltaire empresta a *Cândido* em seu conto filosófico *Cândido, ou O otimismo*: “Devemos cultivar nosso jardim”. A ideia principal não é melhorar a sociedade civil ou sua atuação, isso nem sempre é possível, mas sim reanimar o centro do que nos mantém em movimento, resgatar toda a vitalidade que nos liga ao mundo e que se desvanece quando é destruída. Porque, em geral, é aí que tudo começa. Se reencontrarmos nosso lugar no mundo, as fontes de prazer que sempre nos motivaram mas se perderam ao longo do tempo, talvez surja uma possibilidade de mudança.

É um pouco ingênuo acreditar que o cansaço maligno, que resulta de uma desarmonia com o mundo profissional, desaparecerá se inspirarmos profundamente diante da escrivinha repetindo várias vezes que está tudo bem. O

cansaço ruim, assim como o bom, faz parte da vida: ele nos acompanha desde o momento em que nascemos até a morte. A meu ver, a pergunta básica é: será que sabemos ouvi-lo? O fato de senti-lo, escutá-lo, nos permite torná-lo um aliado em vez de temê-lo ou de deixar que ele nos derrube e destrua tudo o que é precioso e que nos mantém vivos.

Evidentemente, essa tomada de consciência não resulta em receitas milagrosas para acabar com tal sentimento; há inúmeras soluções propostas com sucesso por médicos, terapeutas, clínicos, *coaches*. Entre outras opções, eles sugerem que analisemos nosso comportamento e procuremos novos caminhos. Mas, embora o esforço e a lógica pareçam recursos adequados para resolver essa dificuldade, descobri com surpresa que, quando nós nos entregamos totalmente ao cansaço e ficamos em silêncio por um instante, pode surgir uma força inesperada.

Há alguns anos, conversei com uma artista plástica fanática por trabalho, que reclamava de falta de inspiração. Ela passava horas de braços cruzados na frente da tela; isso a deixava preocupada, tristonha; dia após dia, ela esperava um impulso criativo. Durante a conversa, disse que adorava caminhar no jardim imenso que havia ao lado de sua casa de campo na Itália, em algum lugar da Toscana, mas que, desde que começara sua aridez criativa, perdera a vontade de ir até lá. Eu lhe sugeri que fechasse os olhos e vivenciasse as sensações de cansaço que experimentava quando a inspiração não vinha, mas tentando se envolver com elas, em vez de afastá-las. Então pedi que descrevesse o jardim na Toscana, esperando que essa evocação lhe trouxesse um pouco de estímulo. Ela falou por um breve momento, parou e ficou em silêncio, fechada em si mesma, como em um casulo. Após meia hora, revelou que

tinha trocado o jardim sugerido por um quarto da casa onde guardava todos os quadros que julgava sem valor. Semanas depois, ela me escreveu contando que recolocara em seu ateliê algumas das obras que seriam descartadas e que isso lhe devolvera o ânimo.

Essa história mostra como às vezes pode estar próxima a mudança que nos livra de um bloqueio desgastante. Embora geralmente a inteligência e a disciplina sejam o meio mais eficaz para promover uma mudança, o hábito de relaxar por um instante, entregar-se aos sonhos, também nos permite recuperar o essencial e encontrar uma cura para a própria imobilidade.

Antes de prosseguir a leitura, quero propor um momento de pausa. Depois de ler uma ou duas vezes a página seguinte para memorizar as linhas principais – não se preocupe se não seguir perfeitamente as instruções, não há problema –, programe um alarme para dali a cinco ou dez minutos. Se puder, não se obrigue a nenhuma restrição de tempo, a duração ideal acabará se impondo por si mesma. Esse é talvez o verdadeiro espaço de liberdade: não ter medo de perder tempo. Se a proposta lhe agradar, pare de ler por alguns segundos, espere, não faça nada e, principalmente, tente não pensar em nada. Espere mais um pouco... Eu sei, o tempo parece longo quando não temos o hábito de esperar.

Se você está no escritório, no ateliê ou em qualquer outro lugar de atividade profissional, sente-se confortavelmente, pegue uma caneta e feche os olhos.

Preste atenção no peso da caneta. Sinta-a. Perceba se ela é lisa, áspera, cilíndrica ou chata.

Em seguida, atente para a sensação em sua mão. Note se ela está quente, formigando; se está mais pesada, cada vez mais, ou, ao contrário, mais leve, e é agradável.

Agora suba para o antebraço. Veja como essa sensação pode se propagar, se você deixar. Depois se concentre nos ombros, na nuca, e a viagem continua.

Deixe todo o peso do corpo acompanhar progressivamente o da caneta, como se quisesse apoiá-lo nela, sem esperar nada; faça de você um prolongamento dela.

Fique atento a tudo o que está em volta da caneta, desde a mão que a segura até os dedos dos pés.

Nesse momento, a caneta talvez caia ou se solte de seus dedos, entre duas expirações, e você sentirá uma grande vontade de inspirar. Relaxe e inspire profundamente.

Abra os olhos. Então continue o que estava fazendo, com o novo ritmo que se impõe naturalmente, com a energia recuperada, livre da sobrecarga do estresse.



**“Nem bem acordei e já estou cansado.  
Nossa, que correria!”**

Frases desse tipo fazem parte do cotidiano de quase todo mundo. Mas por que estamos tão cansados? Porque trabalhamos muito. Porque a constante busca pelo amor verdadeiro é exaustiva. Porque nossa energia é drenada por questões familiares intermináveis, pela luta contra dores e sofrimentos. Estamos cansados de estar o tempo todo disponíveis, com o celular na mão; de nos preocuparmos com as “imperdíveis” opções da vida moderna, constantemente distraídos com a tecnologia.

Mas... e se fizermos dessa nossa fadiga uma aliada?

Este livro é uma leitura revigorante e reveladora que explora por que devemos parar de negar o cansaço e por que combatê-lo é contraproducente. Aqui, descobrimos não apenas como descansar, mas também novas possibilidades de como viver a vida com mais qualidade e bem-estar.



EDITORA  
**ALAÚDE**

ISBN: 978-65-86049-04-6



AUTOAJUDA