

# 6 livros para te ajudar a entender e superar a ansiedade

Você pensa demais antes de agir? Pensa que o pior sempre pode acontecer? É difícil aceitar um feedback negativo? Não aceita nada menos que um desempenho perfeito, pois caso contrário parecerá um fracasso?

Se você se identifica com esses sentimentos, provavelmente sofre de algum grau de [ansiedade](#), e não está sozinho, muitas pessoas enfrentam o mesmo problema diariamente.

Isso não é totalmente um problema, pois em certo nível ela é útil em nossas vidas, nos estimula e protege. A questão é como lidamos ela, a ansiedade está no controle, ou nós que estamos?

A leitura, por si só, relaxa e diminui os níveis de estresse e ansiedade. Também é importante se informar, inspirar e fazer mudanças de hábito.

Fiz esta seleção com 6 títulos que irão auxiliar você a melhor compreender e controlar sua [ansiedade](#). Adicione já na sua lista de leitura.

**DARE: The New Way to End Anxiety and Stop Panic Attacks Fast Kindle Edition**



# DARE

THE NEW WAY TO END ANXIETY  
AND STOP PANIC ATTACKS

**BARRY McDONAGH**  
BEST-SELLING AUTHOR OF PANIC AWAY

Com base científica e experiências pessoais, da autora Barry McDonagh, este livro irá ajudar aqueles que sofrem com altos níveis de ansiedade através da técnica DARE.

As ferramentas, exemplos e explicações detalhadas neste livro são extremamente [motivacionais](#), as páginas não são apenas repletas de grandes fatos, mas te inspiram a fazer mudanças.

Barry criou um guia abrangente que extraiu de sua vasta experiência, baseado na ciência e em mais de 10 anos de experiência, ela compartilha suas técnicas mais poderosas para ajudar as pessoas.

[Neste guia](#), você encontrará:

- Formas de encarar situações específicas de ansiedade que você evita, como falar, dirigir, voar, entre outros;
- Como controlar o pensamento acelerado;
- Ferramentas para parar ataques de pânico
- Dicas para ter uma boa noite de descanso, sem ansiedade;
- Como diminuir sensações de ansiedade em geral;
- Aumentar sua confiança e auto-estima;

A técnica DARE pode ser usada por todos, independentemente de idade ou nível de ansiedade. Recomendadíssimo.

**[Ansiedade: Como Enfrentar o Mal do](#)**

# Século

## Ansiedade

Em seu livro *Ansiedade: Como Enfrentar o Mal do Século*, o psiquiatra, professor e escritor [Augusto Cury](#) aborda esse problema que ele chama de Síndrome do Pensamento Acelerado (SPA).

Segundo o autor, a SPA afeta 80% da população mundial. Desde a infância até a velhice, todos são confrontados por pensamentos ansiosos, independentemente de origem, nível sócio-econômico ou formação acadêmica.

No livro ele identifica os sintomas e características da SPA e ajuda os leitores a navegar por suas próprias mentes, reconhecer suas fragilidades e assumir a responsabilidade por suas próprias histórias.

O livro explica as origens de maus hábitos de pensamento e oferece técnicas para recuperar a tranquilidade emocional e mental, detalhando os processos interrelacionados pelos quais construímos os pensamentos, que são: o gatilho da memória, as janelas de memória e o autofluxo.

[Você pode ler gratuitamente o livro \*Ansiedade\* aqui.](#)

## **The Anxiety Toolkit: Strategies for Fine-Tuning Your Mind and Moving Past Your Stuck Points**



Se você tem um transtorno de ansiedade, ou é apenas ansioso por natureza, descobrirá como a ansiedade funciona, estratégias que irão ajudá-lo a lidar com ela e adquirir a confiança que você precisa para ter sucesso na vida pessoal e

profissional.

Muitos livros de autoajuda focam muito em técnicas. Eles geralmente fornecem um bom material, fazem você pensar, mas eles não fornecem o acompanhamento e inspiram ação.

Acredito muito em agir e sempre aprecio livros que incentivam você a dar os passos que eles oferecem e realmente colocá-los em prática. Este livro faz isso! Ele chega ao coração das diferentes maneiras pelas quais a ansiedade afeta a vida de seus portadores. Dá grande detalhes sobre o que faz com que as pessoas sintam ansiedade, bem como passos claros para diminuí-la.

Este livro é divertido, interativo e oferece questionários para garantir que você realmente aprenda com ele e faça valer o seu tempo e sua experiência de aprendizado.

## **Badass Ways to End Anxiety & Stop Panic Attacks!: A counterintuitive approach to recover and regain control of your life**



Para algumas pessoas, medicação, técnicas de respiração e mindfulness não ajudam no controle da ansiedade e ataques de pânico. É preciso uma estratégia diferente, contraintuitiva.

[Este livro](#) ajuda o leitor a descobrir técnicas baseadas na ciência e contraintuitivas, projetadas para diminuir a ansiedade e parar os ataques de pânico. Elas foram testadas tanto pelo autor Geert Verschaeve (que sofreu de ansiedade generalizada e ataques de pânico por quatorze anos) e por milhares de pessoas que sofriam de ansiedade e foram ajudadas por ele desde então.

O objetivo deste livro é simples: você terá objetivos e um

passo a passo de como reagir e pensar nas situações de ansiedade que assustam você.

Você aprenderá a superar o “medo do medo” e a ansiedade antecipada. Irá entender as diferentes sensações que a ansiedade pode causar ao seu corpo e como lidar com elas. Além disso, receberá uma lista de ingredientes para evitar que a ansiedade aumente causando um ataque de pânico.

## Gestão da Emoção



Um livro muito indicado para os ansiosos que procuram meios de ter mais racionalidade e para os curiosos sobre a psicologia por trás das emoções humanas.

Gerenciar as emoções é algo possível, mas não sem um programa com etapas a serem seguidas para aprender a se proteger da avalanche de estímulos do mundo moderno.

Todos que focam no passado ou no futuro, sofrendo por algo que já passou ou antecedência, desperdiçam o único período que se pode ser feliz, o presente. Os seres humanos não são treinados para gerenciarem suas emoções, e é nisso que este livro irá te auxiliar.

## Hack Your Anxiety: How to Make Anxiety Work for You in Life, Love, and ALL That You Do



E se a ansiedade não for um monstro, mas um recurso a ser aproveitado? [Neste livro revolucionário](#), a Dra. Alicia Clark coloca a ansiedade como uma aliada no caminho para o sucesso e a felicidade.

Ela pode se tornar a força motivadora que levará você a uma

versão melhor, pode ser útil para concentrá-lo nos assuntos que mais gosta e motivá-lo.

Unindo neurociência moderna, estudos de caso, entrevistas e casos pessoais, o livro demonstra como a ansiedade pode ser aplicada como uma poderosa fonte de energia, oferecendo crescimento, sucesso e paz.

É possível aprender como reformular os conceitos mais comuns sobre ansiedade, explorar seus efeitos positivos e entender como mudar o pensamento e assumir o controle é a chave para o sucesso.

Estes são alguns livros sobre ansiedade que valem muito a pena serem incluídos na sua lista de leitura. Espero que te ajudem!

Acha que faltou outro livro imperdível nesta lista? Você tem algum favorito? Não deixe de compartilhar comigo nos comentários.

---

Esse artigo foi escrito por [Mariângela Guerra](#).

*Mariângela Guerra é psicóloga há mais de 35 anos, especializada pela USP no tratamento de ansiedade através de Terapia Cognitivo Comportamental. Seu objetivo é ajudar pessoas a lidarem melhor com alta pressão e ansiedade para aumentarem seu desempenho profissional e qualidade de vida.*

---

## **Como Diminuir a Ansiedade:**

# Descubra 10 Maneiras

A sua ansiedade “pega pesado” no local de trabalho? Temos duas notícias para você: uma boa e outra ruim.

A notícia ruim é que ansiedade pode prejudicar, não apenas a sua saúde, mas a sua [imagem profissional](#) e até mesmo a sua carreira.

Ansiedade passa a impressão de insegurança e medo diante do novo e dos desafios. Pode parecer que você não está preparado para determinada situação. Infelizmente, no ambiente profissional, muitos enxergam isso como incompetência.

Agora, vem a notícia boa. Existem técnicas e atitudes focadas em como diminuir a ansiedade, mantendo a sua [produtividade](#) e ajudando a melhorar a forma como as pessoas enxergam você.

Outra coisa importante de se saber é que ansiedade é um sentimento normal. Quase todo mundo passa por isso. O que é prejudicial para você e sua carreira é um elevado nível de ansiedade, sem controle, o tempo todo.

## Vale a pena refletir

Relatório divulgado pela Organização Mundial de Saúde, em 2018, mostrou que nos últimos 10 anos o número de pessoas deprimidas subiu 18,4%. Isso significa que existem hoje 322 milhões de pessoas afetadas, ou seja, 4,4% da população do Planeta.

Esses dados são realmente preocupantes. Mais ainda para nós, brasileiros, uma vez que o Brasil apareceu liderando esse ranking mundial. Ou seja, 9,3 % da população sofre com a ansiedade. São dados que merecem uma profunda reflexão.

# Informações que você precisa saber

- Ansiedade é a forma mais comum de doença mental, superando até mesmo a depressão.
- Pessoas ansiosas são propensas a sofrer de depressão simultaneamente.
- Ansiedade afeta uma pessoa fisicamente também. Por exemplo, numa crise de pânico, pode haver falta de ar, náuseas, tonturas e muitos outros problemas.
- Quando falamos de ansiedade, você deve considerar o Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG), Ansiedade Social, Transtorno do Pânico, Transtorno de Estresse Pós-Traumático (TEPT), Transtorno Obsessivo-Compulsivo (TOC) e as mais diversas fobias.
  - As fobias não são medos simples. As pessoas sofrem intensamente, têm ataques de pânico e elas podem prejudicar a sua vida social e profissional, uma vez que as pessoas buscam evitar a todo custo ter qualquer tipo de contato com o objeto da sua fobia.
  - Estreitamente relacionadas ao TOC estão várias “manias”, entre elas a piromania (impulsos incontroláveis para iniciar incêndios) e tricotilomania (impulsos incontroláveis de arrancar os cabelos, as sobrancelhas ou os cílios).
- A ansiedade é mais comum entre as mulheres, no entanto, qualquer pessoa pode ser afetada por essa doença.

## Altamente prejudicial

Tem gente com dificuldades no trabalho, simplesmente, por não saber como lidar com a ansiedade. Chega ao ponto de recusar uma promoção, por exemplo, só de pensar em [falar em público](#)...

Normalmente, as pessoas com ansiedade elevada apresentam dificuldade em situações de crise. Elas não conseguem definir

metas claramente e nem cumprir os prazos. As relações interpessoais também são abaladas.

## **Deu aquele friozinho na barriga? Tenha atitude**

Se você quer realmente saber como diminuir a ansiedade, a primeira atitude é reconhecer os sintomas e estar disposto a agir.

Querer controlar a ansiedade sem fazer nada não ajudará você. A ansiedade vai continuar e o seus problemas também.

É como uma pessoa que quer emagrecer, por exemplo. Ela sabe que precisa de uma alimentação balanceada e atividade física. Mas não faz nada disso. Assim, vai continuar reclamando do peso para o resto da vida.

A melhor estratégia de como lidar com a ansiedade é não jogar na defesa. Entre em campo disposto a vencer. Parta para o ataque e enfrente o “adversário”, nesse caso, o medo.

## **0 gatilho**

São várias situações comuns do cotidiano das empresas que desencadeiam a ansiedade entre os funcionários.

As situações mais comuns são o medo de falar em público, inclusive reuniões; o medo de errar e o medo do fracasso.

A lista inclui, ainda, o medo dos desafios e das mudanças. Nos dias atuais, é comum pensar que não conseguirá acompanhar a tecnologia. Junto com tudo isso, vem o medo de que os outros estejam pensando de você.

Perfeccionismo também leva à ansiedade.

Então, se as batidas do coração aceleraram, as mãos começaram

a suar ou se veio aquele friozinho na barriga, é hora de controlar a sua ansiedade.



## As 10 dicas de como diminuir a ansiedade

A proposta é parar a ansiedade antes que ela paralise você. Se possível, até mesmo evitá-la. Veja algumas dicas:1

### 1. Reconheça que você está ansioso

Somente se você souber identificar a ansiedade e admiti-la como um sentimento que pode ser controlado é que alguma coisa poderá ser feita a seu favor.

### 2. Tenha atitude

Quando perceber que alguma coisa saiu dos trilhos, comece a agir. Não deixe que a ansiedade fique sugando a sua energia por muito tempo.

### 3. Controle sua respiração

Existem vários [exercícios de respiração](#) para diminuir a ansiedade. Antes de praticá-los, escolha um local tranquilo, onde você não será interrompido.

## **4. Bata um papo com você mesmo**

É claro que é pra falar de coisas boas, de encorajamento. Por exemplo, “eu sou forte e posso superar esse momento”. Você estará se energizando com pensamentos positivos.

## **5. Questione-se**

Mais uma vez, converse com você mesmo. Pergunte se o problema é grande suficiente para lhe causar tanta ansiedade. Por exemplo: “Minha preocupação é real?” As suas respostas podem lhe mostrar que a situação não é tão feia quanto parece.

## **6. Converse com um amigo também**

Abrir-se com alguém da família ou um amigo de sua confiança e de alto astral é uma boa ideia. Fale dos seus sentimentos. Essas pessoas podem ajudá-lo a adquirir segurança para enfrentar os seus medos.

## **7. Deixe o futuro pra depois**

Pensar no que pode acontecer no futuro vai deixar você ainda mais maluco. Então, por enquanto, concentre-se no presente e fique atento à movimentação ao seu redor. Isso pode ajudá-lo a gerenciar melhor a situação.

## **8. Deixe a sua mente “viajar”**

Mas vá para um lugar tranquilo, relaxante. Dedique alguns minutos para [meditar](#), pensando em alguma situação ou uma paisagem que lhe acalme. Tem gente que gosta de mar, outros de montanha e existem aqueles que se acalmam pensando em pássaros, olhando para o céu...

## **9. Trabalhe, pare, trabalhe...**

Trabalhar feito um louco não ajuda a diminuir a ansiedade. Pare, dedique alguns minutos do seu dia para respirar e

alongar o corpo. Levante-se, ande pela sala ou no corredor, relaxe. Vá ao banheiro, tome água...

## 10. Invista na prevenção

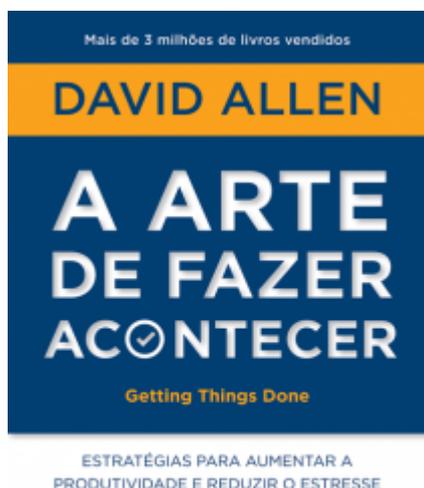
Você não precisa focar apenas em como diminuir a ansiedade. Ou seja, não espere que o problema bata à sua porta. Antecipe-se e atue na prevenção. Veja algumas dicas:

- Planeje o seu dia. Anote de tudo o que você precisa fazer e estabeleça prazos que realmente possam ser cumpridos, sem estresse.
- Comece pelas atividades mais importantes e concentre-se no que realmente interessa.
- [Mantenha a sua mesa e o seu computador organizados](#). Você economizará raiva durante o expediente, procurando por papéis e informações.
- Elimine todos os dispositivos que possam tirar sua atenção do trabalho: CELULAR, televisão, rádios, fones de ouvido, alertas do computador etc.
- Corra para bem longe dos sugadores de energia. Toda empresa tem aquelas pessoas negativas e que adoram uma fofoca. Evite essa turma se você não quiser ser “contaminado”.
- Celebre as conquistas, por menor que elas lhe pareçam. A alegria das comemorações fortalece a autoconfiança.
- Cuide da sua saúde e bem-estar. Isso inclui [dormir bem à noite](#), alimentar-se corretamente e fazer alguma atividade física regular. Tente não levar trabalho pra casa.
- Atividades de relaxamento e meditação são sempre bem-vindas. Você pode pensar em yoga, massagens ou outra atividade de sua preferência.

Se você aplicar as técnicas de como diminuir a ansiedade e mesmo assim o problema continuar, busque outro caminho. Terapia pode ser uma boa ideia.

A leitura também pode lhe dar mais informações e ser uma grande fonte de inspiração e até mesmo de relaxamento.

Boas opções é o que não faltam. Experimente “A Arte de Fazer Acontecer”. O livro vai ensinar você a definir prioridades e a cumprir os prazos estabelecidos:



Você quer uma outra dica legal? Leia “Desperte o seu gigante interior”:

[Desperte Seu Gigante Interior](#)

Ou faça a sua assinatura no [12min](#) e escolha os títulos da sua preferência, para ler ou ouvir onde e quando desejar!

---

## **A Crise dos 25 anos: saiba o que é e veja se você está passando por ela**

Em 2004, uma reportagem do jornal norte-americano Boston Globe chamou a atenção, pela primeira vez, para a chamada Crise dos

25 Anos.

[Na reportagem](#), o jornal contemplou entrevistas e dados sobre os adolescentes recém-formados nas universidades locais e como eles se preocupavam com o início da vida adulta.

O sentimento geral entre eles é de incompletude e receio com situações como desemprego e endividamento. Algo que, até aquele momento, não era um sentimento entre os jovens que motivava estudos e a atenção de pais, professores e autoridades públicas.

Mas, o que é a Crise dos 25 Anos? O que se passa na mente de alguém, durante esta fase da vida, que pode demandar auxílio psicológico especializado? Neste artigo, vamos falar sobre este fenômeno que vem se repetindo entre jovens adultos de todo o mundo. Confira!

## **O que é a Crise dos 25 Anos**

Para muitos, quando uma pessoa alcança os 25 anos de idade, oficialmente deixa de ser jovem. Se tornando um adulto. E esta transição, que assusta a alguns, desencadeia a chamada Crise dos 25 Anos.

O conceito é mais conhecido no exterior, do que no Brasil. Apesar de que os efeitos também são percebidos entre os jovens adultos brasileiro. Lá fora, o fenômeno é mais conhecido pelo termo em inglês, "Quarter Life Crisis".

O primeiro a propor e estudar a Crise dos 25 Anos foi o autor e psicólogo alemão [Erik Smith Erikson](#). Em sua obra acadêmica de estudo, ele considerou que o ser humano atravessa oito crises, durante a sua vida.

Entre estas crises, está a que ocorre na proximidade dos 25 anos. Ela se origina a partir do medo da transição entre a adolescência e a vida adulta.

Esta transição, em muitos casos, significa o fim do período universitário e a entrada definitiva no mercado de trabalho. É momento no qual surgem preocupações da “vida adulta”, como comprar o primeiro imóvel, não contrair dívidas e não perder o emprego.

E estes sentimentos geram ansiedade e aumentam a pressão, para quem está prestes a começar de fato a vida adulta.

## **Uma difícil e estranha transição...**

A adolescência é a etapa da vida na qual a maior parte dos erros que cometemos possuem pouca ou quase nenhuma repercussão. Todo mundo tem uma história para contar sobre algo que ocorreu na juventude e que gerou muita apreensão e medo, na hora. Mas que hoje geram risos e gargalhadas, se tornando mais uma situação cômica do passado, do que um problema realmente sério.

Algo como ir para a escola embriagado ou farrear na cidade, durante toda a madrugada. Porém, quanto mais velhos ficamos, menos engraçadas, e mais constrangedoras e com repercussões mais sérias se tornam estas ações.

Virar a noite e ir embriagado para o trabalho não é uma situação engraçada, como era chegar na escola. Muito pelo contrário, pode gerar demissão por justa causa.

E esta sensação de novas responsabilidades e novos medos significa uma transição difícil para muita gente. Já que surgem incertezas e são necessárias mudanças de hábitos, para se adaptar à esta nova fase.

## **25 Anos: a nova idade do fim da adolescência**

A revista científica australiana *Lancet Child & Adolescent*

Health publicou, em janeiro deste ano, um estudo defendendo que a adolescência deve ser dos 10 aos 24 anos. Se estendendo além dos 19 anos, a idade considerada na maior parte do mundo como o marco do fim da adolescência.

Os pesquisadores do estudo indicam que o fato de jovens estarem estendendo o tempo de estudo, adiando cada vez mais a idade do casamento e de ter filhos, faz com que o período da adolescência se estenda por mais cinco anos.

Além dos aspectos sociais, os cientistas ainda apontaram aspectos fisiológicos. Como o fato de que o cérebro continua a se desenvolver até os 25 anos e que em muitos jovens, as manifestações do dente siso somente ocorrem nesta fase.

O objetivo do estudo é o de iniciar a discussão de políticas públicas que assegurem mais direitos aos que ultrapassam os 19 anos. Como já ocorre em alguns países, como no Reino Unido, que considera a idade de 24 anos como o limite para receber os serviços públicos para a adolescência.

## **As dificuldades do início da vida adulta**

A [falta de controle financeiro pessoal dos jovens](#) é uma situação que gera preocupação. Especialmente para quem está começando a vida adulta e não possui a [estabilidade financeira](#) necessária para construir patrimônio, formar família, entre outras coisas.

E ver a vida passando, sem alcançar os objetivos de vida sonhados na adolescência, é extremamente frustrante.

O [primeiro emprego](#), ou a busca por oportunidades de crescimento profissional rápido, também são preocupações que fazem parte do conjunto de sentimentos desencadeadores da Crise dos 25 Anos.

Recentemente, [o LinkedIn realizou pesquisas com profissionais entre 25 e 33 anos](#), e constatou que boa parte deles passou por estas preocupações.

65% afirmou que a compra da casa própria é uma das principais pressões desta fase da idade. Já que é preciso pensar em sair da casa dos pais e ter um lugar próprio para abrigar sua futura família.

46% afirmou que se preocupa em encontrar um emprego que goste. 39% se preocupa em ter as qualificações certas para o trabalho e 37% afirmou que a maior pressão profissional é em ser promovido e reconhecido no trabalho.



## **Os sinais da Crise do 25 Anos**

A falta de motivação e o contínuo sentimento de que a vida não apresenta mais opções é um dos indicativos de que alguém está atravessando a Crise dos 25 Anos.

E estes sentimentos desencadeiam a perda de confiança, diante dos novos desafios da vida adulta. Em casos mais extremos, é comum que quadros de depressão comecem a surgir.

Há o distanciamento do indivíduo de familiares e amigos, por conta do sentimento de que está aquém do que poderia ser. Esta cobrança pessoal extrema pode se tornar um problema sério. Com potencial para afetar seriamente a estabilidade emocional e as

relações humanas de uma pessoa.

Para estes casos, é fundamental procurar ajuda profissional. Pois se tratam de situações graves e das quais nem sempre é possível se ver livre sem ajuda.

## Como superar a Crise dos 25 Anos

Para encarar de frente os desafios do início da vida adulta, é preciso uma mudança de atitude imediata. É preciso ter contínua proatividade na vida. Procurando sempre sair da “bolha” da adolescência, reconhecendo e encarando diariamente, porém com a cabeça erguida, os desafios.

Também é fundamental para as cobranças em excesso sobre si mesmo. Sabendo que é muito raro ter sucesso financeiro e profissional, antes dos 30 anos.

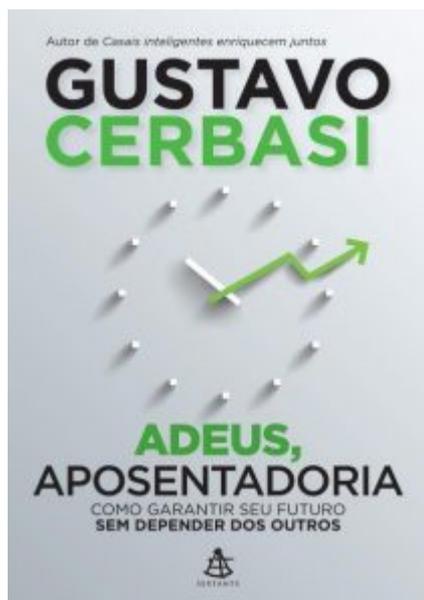
Existem casos de pessoas abaixo dos 30 anos que já alcançaram resultados excepcionais em termos de carreira. Porém, são casos únicos e não ser um deles não diminui a chance de sucesso de ninguém.

Ter preocupações com a vida cotidiana, [como pagar as contas em dia](#) e não perder o emprego, são saudáveis e demonstram maturidade. Mas elas não devem tomar conta da mente a todo momento. Sendo necessário curtir a vida e aprender continuamente com os erros no meio do percurso.

Preparando-se para o futuro

Então, se você é jovem, na faixa dos 25 anos, e ainda não começou a pensar no futuro, é hora de correr atrás de entender o cenário atual e quais as melhores opções. Para apoiá-lo nessa tarefa, nós selecionamos uma obra fantástica na biblioteca do [12min](#) – a sua plataforma de desenvolvimento pessoal. Anote aí.

## Adeus, Aposentadoria – Gustavo Cerbasi



O ponto central aqui é como garantir o seu futuro sem depender dos outros. Parece ótimo, não é mesmo? Pois, Gustavo Cerbasi revela o caminho das pedras.

Como consultor financeiro, ele prova com dados e fatos que o modelo atual de aposentadoria não se sustenta mais. Ou seja, se antes a aposentadoria era a etapa final da vida, hoje é um novo recomeço, que dura mais tempo do que antes e isso custa mais caro. A dica, então, é fugir do sistema tradicional.

Assim, com uma linguagem simples e clara, você vai aprender sobre melhores opções de rendimentos futuros, sem sacrificar o presente e o seu bem-estar. Gustavo Cerbasi é autor de 15 obras, entre elas, o best-seller [Casais Inteligentes Enriquecem Juntos](#).

E você que está iniciando a vida adulta, pensando em construir patrimônio, já sabe como lidar com o dinheiro e fazê-lo render mais? Se você quer acordar o seu gênio financeiro, vai aqui outra dica de leitura espetacular.

## Pai Rico Pai Pobre – Robert Kiyosaki



Esse best-seller tem lugar garantido em qualquer lista dos melhores livros sobre dinheiro. Afinal, quase metade dos brasileiros ([45,8%](#)) não tem controle sobre seu orçamento e não sabe o quanto ter um sistema básico de finanças pode fazer maravilhas.

É esse o tema do livro Pai Rico Pai Pobre, de Robert Kiyosaki. O autor procura desmistificar a ideia de que para ser rico é preciso ganhar um salário muito alto. Ele acredita que é o segredo é ser organizado e ter uma educação financeira sólida – que você pode, inclusive, passar para os seus filhos.

Pai Rico Pai Pobre é, indiscutivelmente, um dos melhores livros sobre educação financeira. Confira o microbook da obra por aqui mesmo:

### [Pai Rico Pai Pobre](#)

Enfim, você já atravessou ou conhece alguém que esteja atravessando a Crise dos 25 Anos? O que pode ser dito para quem está nessa situação? Deixe as suas dicas e conselhos nos comentários. Participe conosco!

---

# Você Sabe Quem é Augusto Cury? Descubra esse Escritor Fantástico

Sabe aquele tipo de pessoa que muda a vida dos outros? Esse é Augusto Cury. O médico psiquiatra, psicoterapeuta e pesquisador também é um escritor primoroso e seus livros trazem reflexões que alteram paradigmas.

Para você ter uma ideia, os livros de Augusto Cury estão entre os mais lidos da última década e já foram publicados em mais de 70 países. Ele já vendeu mais de 25 milhões de cópias e recebeu prêmio de melhor ficção do ano de 2009 da Academia Chinesa de Literatura.

No artigo de hoje, vamos explorar um pouco mais sobre quem é Augusto Cury, falar sobre seus livros e sua trajetória.



## Quem é Augusto Cury – breve biografia

Augusto nasceu em Colina, cidade do interior de São Paulo. Ele é pesquisador da área de qualidade de vida e inteligência multifocal e além de ter escrito diversos livros também ministra palestras pelo Brasil.

Dentre seus trabalhos está o desenvolvimento da Teoria da Inteligência Multifocal, que explica o funcionamento da nossa mente e como podemos ter maior domínio sobre nossa inteligência e pensamento. Vamos falar mais sobre isso à frente.

Essa teoria é base para o Método Cury de ensino, aplicado em várias escolas no Brasil, como as pertencentes ao instituto [Menthes](#). O método busca desenvolver emocionalmente crianças, adolescentes e adultos através de técnicas de ensino e tem como objetivo formar pensadores.

Continue lendo para saber mais sobre quem é Augusto Cury através de seus livros.

## **Livros de Augusto Cury (não-ficção)**

A obra deste autor é bastante extensa. Seleccionamos os principais livros, mas não deixe de buscar mais – com certeza você vai se identificar com algum dos títulos!

### **Inteligência Multifocal**

#### [Inteligência Multifocal](#)

Este é o livro no qual Cury explica sua Teoria da Inteligência Multifocal. É uma obra de não-ficção e um dos mais famosos pelo mundo. O autor explica quais são os 30 elementos básicos que formam a nossa inteligência e traduz o processo de pensamento.

Não é preciso entender de Psicologia ou Neurologia antes de ler – e é isso que faz essa obra ser tão lida. Compreendendo a teoria, você pode se tornar mais capaz de gerir seu próprio “eu” e como você é visto pelo mundo. Vale a leitura.

[Você também pode acessar o microbook aqui](#). Complemente a leitura com o livro “O Funcionamento da Mente”, também de Augusto Cury.

### **Ansiedade**



Este, sem dúvidas, é o mal do século. Cerca de 20% da população do planeta sofre de depressão. A síndrome do pensamento acelerado (SPA) chega a 80% das pessoas, em todos os tipos de pessoas, níveis sociais e formação acadêmica.

Se você sofre por antecipação, dorme pouco ou tem sono agitado, se irrita quando algo demora a acontecer e chega a ter dores físicas por causa da ansiedade, precisa encontrar um jeito de desacelerar seu pensamento. Um bom começo é lendo essa obra. Você vai saber como gerir melhor suas emoções e aumentar a qualidade de vida. Indispensável para o mundo moderno.

Veja ainda essa palestra do Dr. Augusto Cury em uma das escolas Menthes:

[Leia o microbook Ansiedade aqui](#) e leia nosso [post de blog sobre ele aqui](#). Complemente a leitura com “Ansiedade – Como enfrentar o mal do século para filhos e alunos” e “Ansiedade 2 – Autocontrole”, este último sendo um manual para gerenciar o estresse.

## Seja Líder de Si Mesmo

[Seja Líder de si Mesmo](#)

Este livro é de não-ficção, mas não deixa de ser uma obra

lúdica. Augusto Cury compara nossa mente com uma peça teatral e convida o leitor a sair da plateia e tomar frente no palco.

Para você que deseja conhecer ferramentas práticas para deixar de se prender nos próprios pensamentos e sentimentos, é a leitura perfeita. Aprenda a administrar suas angústias, medos e ansiedades para conseguir sucesso na vida profissional e pessoal.

[Leia aqui o microbook Seja Líder de si Mesmo.](#)

## Nunca Desista de Seus Sonhos



Existem dois tipos de sonhos. O primeiro é aquele em que mergulhamos, quando vamos dormir. Esse livro fala do segundo tipo. São os sonhos diurnos que produzimos acordados e que transformam o mundo. Os sonhos que nos inspiram a criar, nos animam a superar obstáculos e nos encorajam em nossas conquistas.

Augusto Cury nos ensina sobre este tipo de sonho por meio das trajetórias vitoriosas de grandes sonhadores da história, como Jesus Cristo, Abraham Lincoln e Martin Luther King. Estas grandes personalidades, entre muitas outras, mudaram a civilização porque tiveram grandes projetos. Estes grande projetos, por sua vez, só existiram porque nasceram primeiro

como grandes sonhos.

Leia aqui o microbook de [Nunca Desista de Seus Sonhos](#).

## **Livros de Augusto Cury (ficção)**

Os livros de ficção também dizem muito sobre quem é Augusto Cury e nos ensinam muita coisa. Confira dois títulos imperdíveis:

### **0 Homem Mais Inteligente da História**

Este é um dos livros de autores brasileiros mais vendidos por aqui. O romance, lançado em outubro de 2016, conta a história do Dr. Marco Polo, responsável por desenvolver uma teoria sobre o funcionamento da mente e a gestão da emoção (soa familiar com a trajetória do próprio Augusto Cury?).

Ele fica intrigado com a seguinte pergunta: Jesus sabia gerenciar a própria mente? Ateu convicto, o doutor vai atrás de respostas investigando o assunto. Para quem tem interesse no tema “Ciência e Religião”, é a obra perfeita.

Só em 2018, esse primeiro volume sobre a inteligência de Jesus vendeu 43.194 exemplares.

### **0 Homem Mais Feliz da História**



Esse best-seller já vendeu mais 55 mil unidades. Da mesma série de O Homem Mais Inteligente da História, o livro retorna com o psiquiatra Marco Polo, tentando entender os códigos da felicidade inseridos no Sermão da Montanha.

“Para o complexo homem Jesus, ser feliz não era estar alegre sempre, mas se reinventar na dor; não era ficar imune aos vales das frustrações, mas gerenciar seus pensamentos; não era deixar de atravessar crises, mas escrever os capítulos mais importantes da vida nos momentos mais difíceis de sua história. O que você faz com suas dores e frustrações? A grande maioria das pessoas falhou em desvendar os códigos da felicidade...”

Neste livro, Marco Polo se convence de que bilhões de pessoas que admiram Jesus desconhecem as ferramentas de gestão da emoção que ele amplamente usou.

## **O Vendedor de Sonhos: O Chamado**

Este é outro livro famoso e diz muito sobre quem é Augusto

Cury. Foi a obra que concedeu a ele o prêmio da Academia Chinesa de Literatura e é mundialmente conhecido. Conta a história de um homem conhecido por “vendedor de sonhos” e nos convida a refletir sobre a importância dos bens materiais.

É uma sabedoria indispensável para a vida e que nos lembra a importância de valores como a honestidade, o amor e a paz. Complemente a leitura com os outros livros da série: “O Vendedor de Sonhos e a Revolução dos Anônimos” e “O Semeador de Ideias”.

Esta obra ainda rendeu um filme dirigido por Jayme Monjardim. [Confira o trailer.](#)

## Frases do Augusto Cury

Algumas frases para você compreender ainda melhor quem é Augusto Cury:

## Leia mais Augusto Cury

Se você quer construir mais sabedoria e saber melhor como gerir suas emoções, não deixe de ler Augusto Cury. Os livros do autor podem realmente mudar vidas e ajudar você a ter mais sucesso.

Encontre outros títulos, além dos mencionados, no [app do 12min](#). Você pode fazer um trial e ler alguns microbooks gratuitamente. Em questão de minutos, você absorve os principais ensinamentos do Dr. Augusto e transforma alguma coisa em você. Acesse hoje mesmo!

Nós gostamos muito de ouvir a sua opinião. Não deixe de comentar o que você achou deste artigo! E happy reading ☐

---

# Resumo do Livro Ansiedade, de Augusto Cury,

Nos dias atuais, tudo é pra ontem. Rápido e urgente.

Vivemos num mundo sob intenso estresse, competitividade acirrada, com excesso de informações que chegam até nós 24h, sete dias por semana. E elas vêm por todos os lados. Uma verdadeira loucura.

E haja energia para aguentar tudo isso...

Mas o que ocorre, com crianças e adultos, no mundo inteiro, é que essa energia não tem sido suficiente. E, sem ela, o corpo não funciona direito, com impactos negativos para a saúde e qualidade de vida. Tudo causado pela ansiedade.

Em seu livro [Ansiedade](#): Como Enfrentar o Mal do Século, o psiquiatra, professor e escritor Augusto Cury aborda esse problema que ele chama de Síndrome do Pensamento Acelerado (SPA).



Você também pode fazer o download desse artigo em PDF, aqui ao lado.

Ou pode ouvir o microbook do 12min:

## Sobre o autor

Augusto Cury é psiquiatra, professor e escritor. É autor de vários livros e vem sendo apontado pela mídia como o autor brasileiro mais lido nos anos 2000, alcançando os 28 milhões de unidades vendidas.

Cury também é autor da Teoria da Inteligência Multifocal, que visa a explicar o funcionamento da mente humana e as como podemos exercer maior domínio sobre a nossa vida, por meio da inteligência e pensamento.

Em 2009, Cury levou pra casa o prêmio de melhor ficção do ano, concedido pela Academia Chinesa de Literatura, com “O Vendedor de Sonhos”. Este livro foi adaptado para o cinema, em 2016, numa produção dirigida por Jayme Monjardim.

## O livro ansiedade: onde mora o perigo

Os números sobre [depressão](#) são realmente alarmantes. Dados oficiais mostram que a doença atinge cerca de 20% da população mundial.

Por causa dessa alta incidência, a depressão foi batizada de “mal do século”. Mas o que muita gente não sabe é que a Síndrome do Pensamento Acelerado (SPA) é ainda mais grave.

Isso é o que revela o livro Ansiedade de Augusto Cury. Segundo o autor, a SPA afeta 80% da população mundial, independentemente de origem, nível sócio-econômico ou formação acadêmica. Estão todos no mesmo barco.

E o que está fazendo esse barco afundar é o um estilo de vida focado em consumo e extremamente acelerado, desrespeitando o processo de construção do pensamento.

# Sistema educacional doente

Cury afirma em seu livro *Ansiedade* que, apesar do ensino técnico de qualidade em muitas escolas pelo mundo afora, o sistema clássico educacional exclui do currículo questões importantes que mantêm a pessoa saudável para tocar sua vida pessoal e profissional.

Esses *gaps* incluem temas como [resiliência](#), [inteligência emocional](#), como filtrar estímulos ou proteger a emoção.

O livro *Ansiedade* aponta ainda outro engano que torna o problema mais sério. Trata-se da confusão que as pessoas fazem em relação à ansiedade e outros males.

Por exemplo, é comum diagnosticar os jovens agressivos ou irritados como sendo hiperativos. Nesses casos, os sintomas são parecidos, mas o tratamento é diferente. Assim, um diagnóstico errado, além de alterar as estatísticas, dificulta intervenções eficazes para a saúde e bem-estar das pessoas.

Daí a necessidade de conhecer mais sobre ansiedade e aprender como se livrar dela.

## Parados no tempo



Nosso controle e maturidade mental, de acordo com o livro *Ansiedade*, estagnaram na idade das cavernas, se comparados com a higiene física.

Pense comigo: quantas vezes você escova os dentes? Provavelmente, a cada 4 horas, em média. Pense de novo: quantas vezes você dá uma paradinha para cuidar da saúde mental.

A maioria de nós nem se lembra disso e o que é pior, sequer sabe como fazer.

O livro *Ansiedade* explica que o nosso “Eu”, aquele capaz de tomar decisões sensatas, deve nos proteger, como um advogado de defesa faz com o réu. O problema é que o nosso “advogado é lento e não consegue atuar com base nos impulsos”.

Assim, quando as sensações angustiantes e as situações difíceis de serem resolvidas aparecem em nossas vidas – e elas aparecem mesmo – o nosso “Eu” não consegue reagir com a rapidez necessária. Nossa maturidade mental não evoluiu.

Cury compara o nosso “Eu” a um espectador na plateia de um teatro, assistindo uma peça na qual os nossos processos mentais automáticos são os protagonistas. O livro *Ansiedade* alerta que o desafio é inverter essa lógica, trazendo o “Eu” para o palco e para o controle dos demais atores.

## **Condenados a ser livres?**

Imagine um presidiário, trancafiado numa cela, sem contato físico com o mundo exterior. Seu corpo está ali, preso, mas a mente se mantém livre para ir onde quiser. Ela extrapola as grades, dribla a segurança e ninguém tem o poder de segurá-la.

Essa é a síntese da Tese de Sartre, que o Livro *Ansiedade* joga por terra. De acordo com Cury, a memória registra tudo de forma automática, num processo conhecido como RAM – Registro Automático de Memória. Não escolhemos o que vai ser armazenado, apenas guardamos.

Portanto, se não conseguimos dominar o que pensamos, nem o que armazenamos, não podemos afirmar que o pensamento é livre.

No livro *Ansiedade*, Cury explica a matemática de construção do pensamento. E segundo ele, a regra é simples: corpo de informações disponível + estímulo recebido.

Esse corpo de informações é a nossa base de dados, na qual se apoiam as decisões racionais dos adultos.

Todo o nosso “histórico” fica armazenado: rejeições, frustrações, crenças, experiências do que “deu certo” antes etc. A partir daí, um novo estímulo aciona o banco de dados. O pensamento é a combinação entre os dois e a reação é reflexo do pensamento.

O livro *Ansiedade* lembra que culturas inteiras carregam o seu histórico e o comportamento das pessoas é influenciado, até certo ponto, por fatos que ocorreram no passado.

# A complexidade do pensamento



Depois de muito estudo e experiências sobre o pensamento, Cury desenvolveu a Teoria da Inteligência Multifocal – TIM.

Investigar o pensamento permite-nos um conhecimento mais aprofundado sobre o ser humano e como ele reage. Entender os motivos de cada reação e com quais partes da nossa mente ele se relaciona, permite-nos combater o mal que acomete a nossa sociedade: o SPA.

Cury garante que as pessoas ainda não sabem lidar com os pensamentos. Estamos no apogeu da indústria do lazer, mas nunca convivemos com tanta depressão. Estamos na era do conhecimento, mas nunca produzimos tanta repetição.

O livro *Ansiedade* detalha os processos inter-relacionados pelos quais construímos os pensamentos, que são: o gatilho da memória, as janelas de memória e o autofluxo. Entenda cada um

deles.

## O gatilho da memória

O gatilho da memória é o primeiro contato do externo com o interno. Ele acessa o que já vivemos, a partir de sensações e estímulos externos. Permite, dessa forma, a interpretação, a consciência de quem somos, onde estamos e o que estamos fazendo.

Esse gatilho é essencial, porque nos permite viver, aprender e nos relacionar. Mas também pode aprisionar o “Eu”, gerando experiências muito negativas, a partir de memórias similares.

Assim apesar de ser essencial, o gatilho da memória também é responsável por síndromes, vícios e outras patologias psicológicas.

## As janelas de memória



As janelas de memória são áreas de leitura da memória em um certo momento da nossa existência. São arquivos acessadas pelos gatilhos, acionados por estímulos externos.

O fenômeno ocorre a partir da leitura e da construção de informações. Cada janela de memória é uma parte do total e tem características específicas.

Veja um exemplo de dependência de drogas, citado no livro *Ansiedade*. Depois de algum tempo, a dependência passa a ser secundária. O problema está nas janelas de memória construídas em relação direta com a droga.

Para se chegar à cura da dependência e evitar recaídas é imprescindível fechar todas essas janelas e não apenas uma ou parte delas.

## Tipos de janelas de memória

O livro *Ansiedade* enumera três tipos de janelas:

1. Janelas neutras, que ocupam cerca de 90% da memória. Contêm informações corriqueiras, como datas, números e telefones.
2. Janelas *killer*, que correspondem às áreas da memória com conteúdo emocional angustiante, fóbico, tenso, depressivo e compulsivo. Elas se chamam *killer* porque bloqueiam as várias outras janelas, transformando a pessoa em uma prisioneira em si mesma.
3. Janelas *light*, incluem o raciocínio complexo, empatia, criatividade, resiliência, proteção emocional e gerenciamento de pensamentos. É a luz, para onde devemos movimentar nossa psique.

## O autofluxo

Trata-se de um processo de conexão das diversas janelas de memória com o gatilho, construindo cenários, interpretações,

linhas de ação e trajetos, desafiando o futuro e tentando prever o que vai acontecer.

No meio disso tudo, o “Eu” , que tem diversos papéis, fica paralisado, sem saber como agir. Entre esses papéis estão: [autoconhecer](#), mapear mazelas psíquicas, ter consciência crítica, ser autônomo, gerenciar pensamentos, qualificar as imagens mentais, gerenciar emoções, criar pontes sociais, aprender a dialogar, reciclar a influência, reeditar as janelas killer, pensar antes de fazer, desenvolver resiliência, pensar como humanidade, gerenciar a SPA, aprender a não ser vítima do circuito fechado da memória etc.

A educação tradicional não desenvolve o “Eu”, assim, na maioria dos casos, ele não assume nem 10% das suas funções.

## **Os seis principais tipos de “Eu”:**

1. O gerente, que conhece e consegue gerenciar seus pensamentos em autofluxo.
2. O desconectado, que simplesmente se deixa levar pelo que for proposto pelos sistemas automáticos.
3. O flutuante, que não tem certeza sobre onde quer chegar e deixa outras pessoas tomarem as decisões.
4. O engessado ou robotizado, que defende seus pontos de vista de forma cega e, geralmente, está preso em crenças e modelos mentais.
5. O autossabotador, que não consegue parar de se cobrar, exige de si mais do que pode entregar.
6. O acelerado, que está entulhado de mais informações do que é capaz de absorver.

Um mesmo “Eu” pode ter várias interfaces, positivas e negativas, que se alternam ao longo do tempo. Mas o “Eu” pode ser gerenciado e trabalhado, porém, isso não é tarefa simples, que ocorre num piscar de olhos.

# A Síndrome do Pensamento Acelerado – SPA



O problema do SPA não se resume ao conteúdo pessimista dos pensamentos. A velocidade deles tem impacto expressivo.

O livro *Ansiedade* afirma que a humanidade tomou o caminho errado, com uma série de consequências negativas para as pessoas. Entre elas, a [Síndrome de Burnout](#), TOC e [Síndrome do Pânico](#).

Mas a SPA é ainda mais abrangente e difícil de tratar. Gera ansiedade, mente inquieta, insatisfação, cansaço físico extremo, irritabilidade e flutuação emocional, dificuldade de desfrutar a rotina, dor de cabeça, dor muscular, [déficit de concentração e memória](#).

A principais causa da SPA é o excesso. Excesso de informação, atividade, trabalho intelectual, preocupação, cobrança, uso de celulares e computadores. Isso inclui as crianças.

# Os níveis de SPA

A SPA pode atingir níveis críticos, mas também é possível observar seu desenvolvimento desde o começo:

- Primeiro nível é apenas viver distraído, o que acontece com parte do maior grupo de pessoas vivendo com SPA.
- Segundo nível é quando começa a ficar difícil aproveitar a trajetória. Tudo passa a ser desagradável e chato.
- Terceiro é o culto ao tédio. Não apenas desinteressante, mas agora os problemas são ainda mais evidentes. Nesse estágio, dá-se mais atenção e foco aos problemas.
- Quarto nível é quando a paciência com pessoas mais lentas é escassa.
- Quinto nível é composto por aquelas pessoas que planejam as férias com muita antecedência. As férias anteriores não foram suficientes para descansar e elas começam a pensar já nas próximas.
- Sexto nível foca na aposentadoria. A pessoa pensa diariamente em quando vai parar de trabalhar, contando mês a mês.

# Os impactos do SPA na saúde e qualidade de vida

Envelhecimento precoce da emoção é o primeiro impacto, caracterizado pela insatisfação crônica. Pessoas com SPA reclamam, são impacientes com quem pensa diferente, não curtem os momentos e não têm disciplina.

Em muitos casos, a idade biológica não combina com a idade mental e emocional. Por isso vemos adultos estacionados em asilos emocionais, jovens com idade emocional avançada, bem como idosos com idade emocional jovem...

Em um contexto de SPA, o “Eu” tem dificuldade de amadurecer. Essa imaturidade apresenta-se em forma de individualismo e

egocentrismo.

As pessoas têm dificuldade de assumir as suas vontades e enfrentar os seus desafios, as consequências são doenças psicossomáticas, [comprometimento da criatividade](#), do desempenho intelectual, relações sociais deterioradas e dificuldade de trabalho em equipe.

## Como gerenciar o SPA

O livro Ansiedade cita as oito principais técnicas para que esse gerenciamento seja efetivo.

1. Capacitar o “Eu” para ser protagonista. Apesar de não sermos 100% livres, é possível fortalecer o “Eu”. É importante ser livre para pensar, mas não ser escravo do pensamento.
2. Ter métodos para escapar dos pensamentos negativos.
3. Evitar sofrer pelo que ainda não aconteceu.
4. Higienizar a mente com o método DCD – Duvidar, Criticar e Decidir. A dúvida é a origem de todo o conhecimento, a crítica permite modificar nosso pensamento e decidir de forma estratégica.
5. Identificar o que acreditamos não ser mais verdade e se desfazer de imediato dessas crenças.
6. Evitar ser uma máquina de trabalhar.
7. Não ser uma máquina de absorver informações. O que importa é a qualidade e não a quantidade de informações.
8. Não menosprezar a importância da qualidade de vida. Dormir bem, conversar com outras pessoas etc.

## Se precisar de ajuda, onde encontrar?

A identificação da ansiedade e da depressão é bem simples, até porque, em tese, quase todos nós sofremos desse mal, em algum nível. Entretanto, o tratamento é gradual e demorado, mas vale a pena começar.

O que ocorre é que muita gente não consegue sair desse barco sozinho. Se esse é o seu caso, não hesite e nem tenha vergonha de procurar apoio. Você pode começar com sessões de terapia, coordenadas por psicólogo profissional. Os resultados, geralmente, são positivos.

No entanto, algumas pessoas precisam de medicamentos para controlar a ansiedade e a depressão. O seu médico certamente vai ajudá-lo a encontrar o profissional adequado para você. Uma boa indicação pode ser o psicoterapeuta, por exemplo.

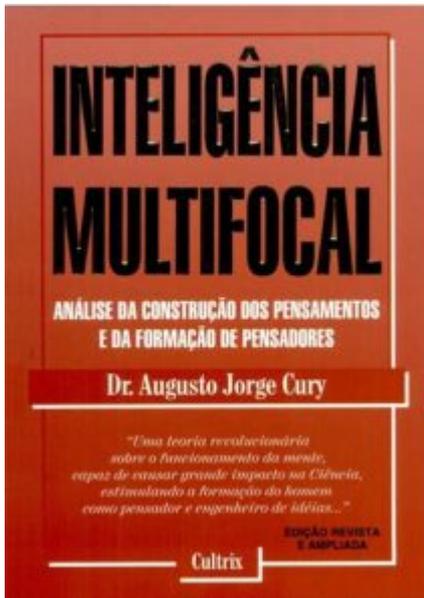
No entanto, uma coisa é certa: automedicação, nem pensar. Se fizer isso, poderá complicar ainda mais a sua vida, ao invés de melhorá-la.

Essas informações sobre onde encontrar ajuda não estão no livro *Ansiedade*, mas nós achamos interessante abordar o assunto.

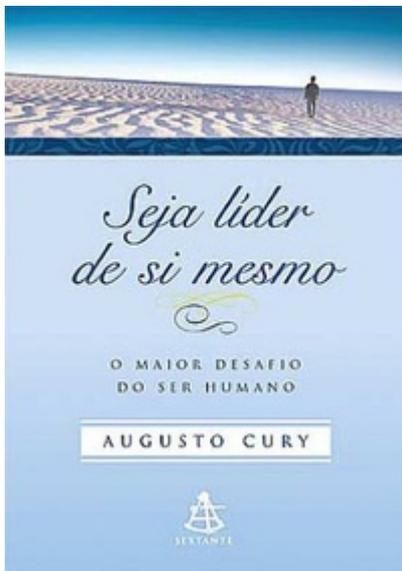
Então, você curtiu as informações acima de como enfrentar a ansiedade? Se você quer se aprofundar um pouco mais no assunto, o resumo do Livro *Ansiedade* está no [12min](#).

## **Livros de Augusto Cury**

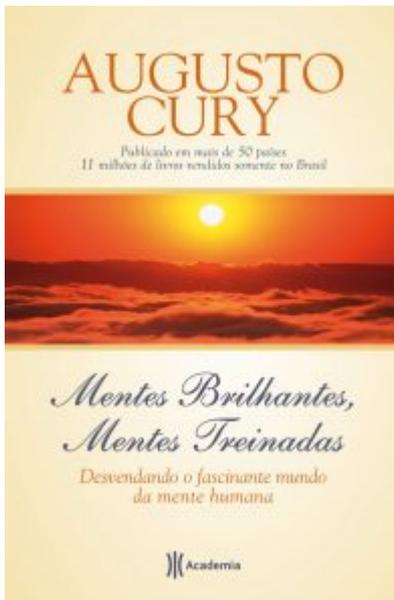
E nós temos, também, outros livros de Augusto Cury, esperando por você. Veja:



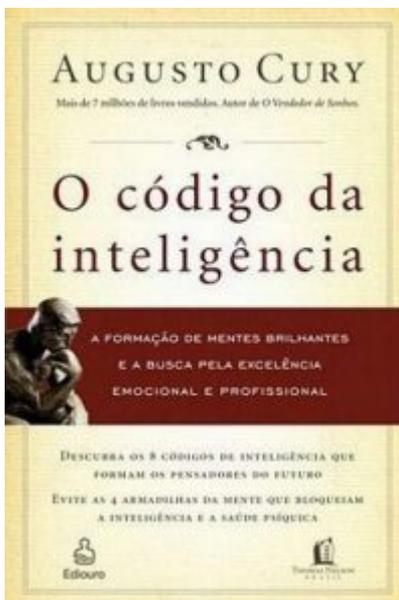
[Inteligência Multifocal](#)



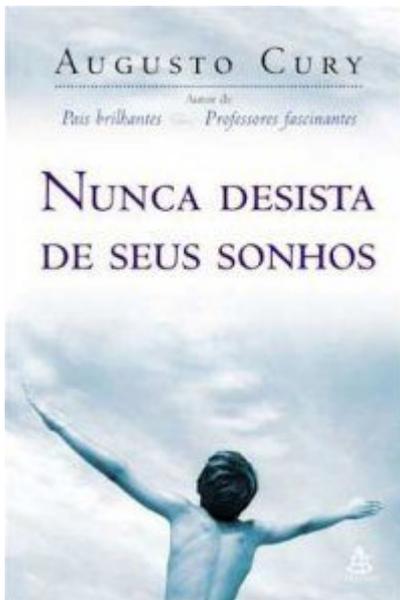
[Seja Líder de si Mesmo](#)



[Mentes Brilhantes, Mentes Treinadas](#)



[O Código da Inteligência](#)



### [Nunca Desista de seus Sonhos](#)

Lembre-se que cada microbook pode ser lido em, aproximadamente, [12min.](#)

Enjoy it!