

# Melhores livros de autoajuda: para superar qualquer desafio

Existe uma quantidade enorme de livros de autoajuda no mercado editorial. E você, certamente, fica perdido no meio de tantas opções. Então, a equipe 12min decidiu lhe dar uma mãozinha e selecionamos os melhores títulos e autores renomados.



Você certamente tem muito a aprender com eles. É hora de você contornar os problemas, vencer os desafios pessoais e profissionais e ser feliz. Vá em frente!

## 15 dicas de excelentes livros de autoajuda para você

[A Coragem de Ser Imperfeito](#) – Brené Brown



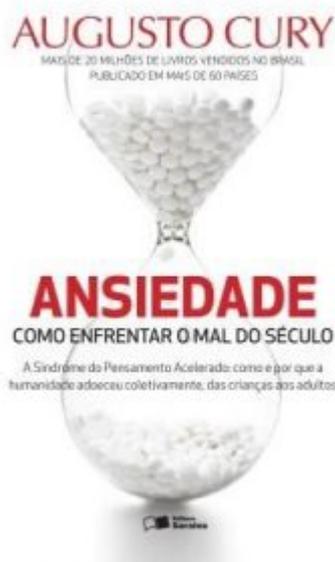
A cultura de não ser bom o bastante leva muita gente a jogar para escanteio assuntos como vulnerabilidade, medo, vergonha e imperfeições. Mas Brené Brown abraçou o desafio de debater esses temas, nessa obra que se destaca na lista dos melhores livros de autoajuda.

“Coragem de Ser Imperfeito” mostra que, longe de ser uma fraqueza, a vulnerabilidade é sinal de coragem. Ao mesmo tempo, afirma que, quando fugimos de emoções complicadas, como o medo e a decepção, também nos fechamos ao amor, aceitação e à [criatividade](#).

Desta forma, Brown garante: se você quer ter uma vida plena, encare as incertezas, riscos e se exponha emocionalmente.

Aliás, “Coragem de ser Imperfeito” é uma das opções entre os livros de autoajuda para jovens também e aparece na lista dos livros de auto estima mais vendidos na Amazon.com. A relevância do tema, associada ao talento da autora colocaram essa obra no topo da lista do The New York Times.

## [Ansiedade](#) – Augusto Cury



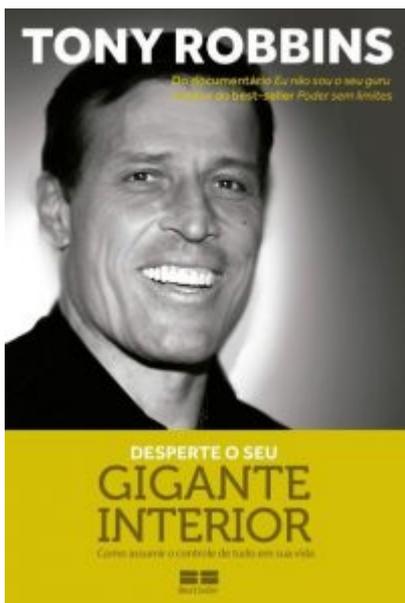
Nos dias atuais, tudo é pra ontem. Vivemos num mundo sob [intenso estresse](#), competitividade acirrada, com excesso de informações que chegam até nós 24h, sete dias por semana. E

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 isso tem deixado as pessoas doentes.

Nessa obra, que é um dos livros sobre ansiedade, Augusto Cury mostra como enfrentar o problema, que ele classifica como “mal do século”. Um ensinamento que não se encontra nas escolas. Imperdível!

## [Desperte Seu Gigante Interior](#) – Anthony Robbins



Você já sentiu não estar no controle da sua vida? Isso acontece com muita gente. Mas o conselho de [Tony Robbins](#) para você é: acorde e assuma o leme! Não deixe o barco navegar à deriva.

Para isso, é fundamental que você tome uma decisão e se comprometa com ela. Ou seja, tenha foco. “Em Desperte seu Gigante Interior” Robbins dá as dicas e, também, as instruções para que você entenda como funciona a sua mente e, assim possa construir uma nova identidade e moldar-se para alcançar a

potência máxima.

Segundo o autor, as técnicas baseadas na [Programação Neurolinguística](#) (PNL) apresentadas no livro são todas testadas e aprovadas por grandes nomes como Bill Clinton e Nelson Mandela, por exemplo.

Esse é um dos livros de autoconhecimento que selecionamos para você.

## [Em Busca De Sentido](#) – Viktor Frankl



Em um dos livros de autoajuda mais vendidos, Viktor Frankl conta a sua própria história em busca do sentido da vida. Isso ocorreu enquanto ele estava preso em um campo de concentração nazista, durante a Segunda Guerra Mundial.

Nesses locais, ocorreram as maiores atrocidades da história da humanidade. As pessoas que estavam lá tiveram suas vidas normais roubadas e concentravam-se apenas em sobreviver, dia após dia. O medo era um companheiro constante.

Frankl, um médico psiquiatra austríaco, e os prisioneiros que estavam com ele eram pessoas comuns, lidando com circunstâncias extraordinárias. Foi dessas pessoas que Frankl tirou seu conforto e a base para sua [teoria de logoterapia](#) – um novo tipo de psicoterapia que desafia as teorias de Freud e

mostra como o ser humano pode ser [resiliente](#), quando encontra o verdadeiro sentido da vida.

“Em Busca de Sentido” já vendeu mais de 10 milhões de cópias no mundo inteiro. Um destaque na lista dos livros de superação.

## [Ikigai](#) – Sebastian Marshall



São três os principais ensinamentos desse livro: os quesitos de comparação; o que realmente importa e o significado de felicidade.

Sebastian Marshall é um mentor oriental e desde jovem ele não se contentava com uma vida normal. Por isso, decidiu adquirir uma série de habilidades e conhecimentos em diversas áreas. Ikigai foi algo que ele conheceu, amou e se decidiu a compartilhar com você.

Trata-se de um termo da cultura japonesa que faz referência à razão de ser de cada indivíduo. Tem relação com equilíbrio e atribuição de propósito à vida. Algo que está escondido dentro de todos.

Então, você quer viver uma [vida com um propósito](#), mais leve e feliz? “Ikigai” tem dicas práticas, ilustrações e tabelas para você alcançar seu objetivo. Um dos bons livros de auto ajuda

para enriquecer a sua biblioteca.

## Nunca Desista de Seus Sonhos – Augusto Cury



Aqui está um dos melhores livros de auto ajuda que fala da nossa capacidade de sonhar. E, principalmente, o autor aborda a importância dos sonhos na concretização dos nossos projetos, sejam eles pessoais ou profissionais.

Mas Augusto Cury explica que existem dois tipos de sonhos. O primeiro é aquele que mergulhamos, quando vamos dormir e que, muitas vezes, nos trazem explosões criativas e releituras do passado.

No entanto, esse livro fala do segundo tipo de sonho. Ou seja, aquelas “viagens” diurnas, que nos inspiram a criar, nos animam a superar obstáculos e nos encorajam em nossas conquistas. Estes sonhos realmente transformam nossas vidas e o mundo.

Para Cury, abrir mão dos sonhos significa ficar cada vez mais longe da felicidade. Isso porque, quem não corre atrás dos [objetivos](#), está condenado ao fracasso.

## 0 Milagre Da Manhã – Hal Elrod

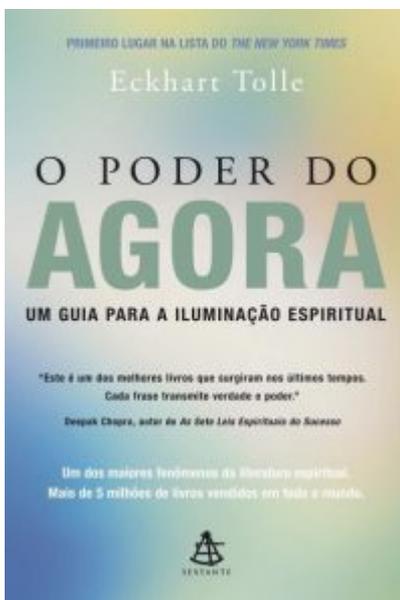


Levante a mão quem gostaria de realizar todos os seus sonhos! Na verdade, todo mundo quer isso, não é mesmo? Mas nem todos acreditam nessa possibilidade. Ou seja, as pessoas pensam que conquistar tudo o que desejam é uma exclusividade de meia dúzia de sortudos.

No entanto, o “Milagre da Manhã”, um dos livros de reflexão que selecionamos para você, mostra que alcançar sonhos não tem nada tem a ver com sorte. Assim, foi numa trajetória de altos e baixos, cheia de obstáculos e recomeços, que Hal Elrod iniciou o seu próprio “milagre da manhã”.

Nessa obra, o autor ensina o que e como fazer para você também comemorar as suas conquistas.

## 0 Poder Do Agora – Eckhart Tolle



“Respirar ajuda a acordar suas células”. Assim, traga a atenção para sua respiração, para o seu “eu” interior. Envolver-se em atividades criativas.

A criatividade precisa da participação do seu verdadeiro “eu” interior e do seu “eu” exterior. Quando você permanece envolvido nessas atividades, está acessando seu “eu”

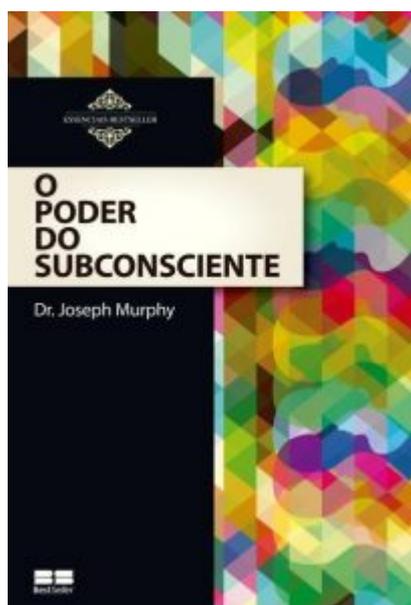
escondido. Essa é uma das formas práticas de manter o seu foco no momento presente.

Insistir em lutar contra o passado e o futuro traz muitos prejuízos para você e sua saúde. Inclusive, garante o autor, o seu processo de envelhecimento é acelerado. Desta forma, traga sua mente, conscientemente, para um estado de pausa, quando seus pensamentos ficarem muito caóticos.

Enfim, associando conceitos de [cristianismo](#), [budismo](#), [hinduísmo](#), entre outros, Tolle nos ensina como é possível aproveitar cada momento da vida com paz e mais alegria.

É claro que “O Poder do Agora” enriquece a nossa lista de livros sobre auto ajuda.

## [O Poder do Subconsciente](#) – Joseph Murphy



Você é o comandante da sua vida. E como tal, tem que dar as ordens certas para seguir o rumo que deseja. E, segundo Joseph Murphy, esse comando deve ser enviado ao subconsciente, por meio de pensamentos e imagens. Isso porque, é o nosso subconsciente que controla e governa todas as experiências.

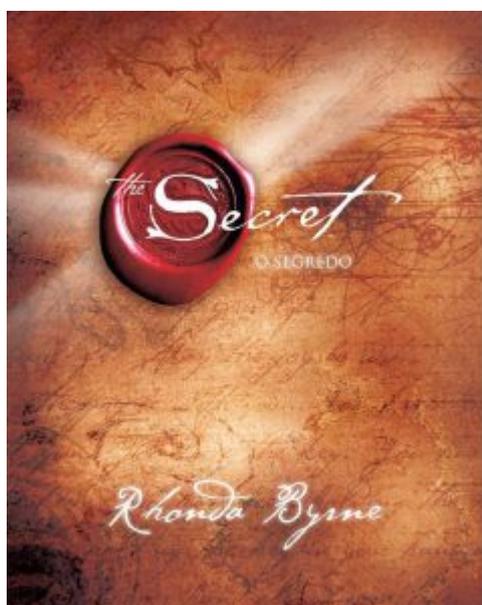
Assim, para conquistar os seus sonhos, basta acreditar fortemente neles e fazer um retrato em sua mente. Essa é uma técnica indicada pelo autor para as mais diferentes situações,

como curar pequenos problemas de saúde, superar medos, corrigir hábitos, melhorar relacionamentos interpessoais e, enfim, ser mais feliz.

Por outro lado, jamais diga “não tenho recursos para comprar isso” ou “não posso fazer isso”. O certo é afirmar: “eu posso fazer qualquer coisa, graças ao poder de minha mente subconsciente”.

Enfim, garanta essa obra entre os seus livros de auto ajuda e use o tesouro que existe em você a seu favor!

## [0 Segredo](#) – Rhonda Byrne



Nós somos como ímãs e atraímos exatamente tudo o que pensamos e acreditamos, sem exceções. Esta é a lei da atração. E nela está o segredo para se alcançar os nossos sonhos.

As mudanças ocorrem quando passamos a acreditar que somos os donos do nosso próprio destino e que podemos conseguir tudo – dinheiro, saúde, amor – apenas com a ajuda da nossa mente.

Rhonda Byrne assegura que a lei da atração é muito clara: você atrai o que pensa – independentemente de seus pensamentos serem positivos ou negativos. Se você se queixa e reclama constantemente, a lei da atração lhe trará ainda mais motivos pelos quais se queixar e reclamar.

Assim, é preciso concentrar-se e inaugurar uma nova forma de pensar, onde o que você não quer é deixado para trás. Por outro lado, o que você almeja pra si é desejado e imaginado. Trata-se de um best-seller fantástico em nossa lista de livros de auto ajuda.

## **0 Segredo para Vencer o Medo – Adriana de Araújo**



A mente é capaz de pregar inúmeras peças, colocando-nos repetidamente em situações negativas. Isso gera, na grande maioria das vezes, um ciclo sem fim de auto-sabotagem.

Em “0 Segredo para Vencer o Medo”, Adriana de Araújo nos convida a uma reflexão profunda sobre nossas maiores fobias e nos mostra, por meio de técnicas práticas de Programação Neurolinguística (PNL), quais os melhores caminhos para identificar as armadilhas da mente.

Com isso, acende-se uma luz no fim do túnel para quem quer descobrir seus talentos e desenvolver suas potências individuais. De acordo com a autora, ao descobrirmos o poder de uma mente consciente, retornamos ao estado original de plenitude. E o resultado disso é a tão sonhada felicidade. Mais uma preciosidade entre os livros de autoajuda.

## **Os Segredos da Mente Milionária – T. Harv Eker**



Provavelmente, você ouviu dos seus pais frase do tipo “dinheiro não nasce no fundo do quintal”. Se ouviu e concordou, provavelmente você se programou para ser pobre. Outros, portanto, não aceitaram e foram atrás de acumular fortuna.

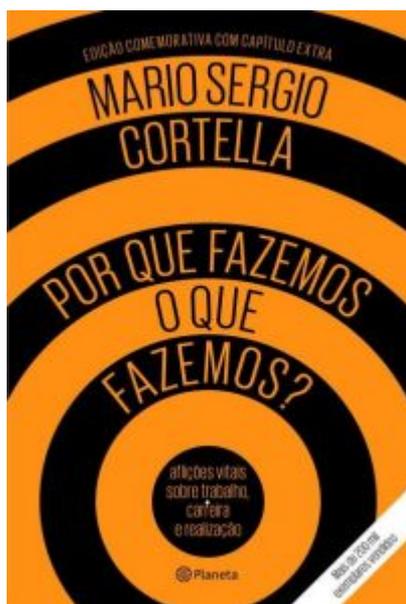
Esse é um dos exemplos que o autor do livro “[Os segredos da](#)

Mente Milionária” usa para explicar porque algumas pessoas juntam dinheiro com facilidade e outras estão sempre no vermelho.

T. Harv Eker garante que as causas estão lá trás, ainda na infância. Mas a boa notícia é que você pode se reprogramar para aumentar o seus ganhos significativamente. Para isso, você precisa ser capaz de combinar seu jogo mental e suas ferramentas para se tornar realmente rico.

Então, você está disposto a substituir uma mentalidade destrutiva para as abordagens positivas? Se a sua resposta é sim, esse é um dos livros de autoajuda perfeito pra você.

## Por Que Fazemos o Que Fazemos? – Mario Sergio Cortella



A preguiça falou mais alto e você não quer sair da cama para trabalhar? Você sempre quer dormir um pouco mais? O tempo está sempre curto? Sumiu o prazer com as atividades do cotidiano e você anda sem um objetivo?

Em “Por que fazemos o que fazemos?”, Mario Sergio Cortella aborda temas valiosos, como a importância de se ter um propósito de vida, motivação, valores e lealdade a si e ao trabalho. Por exemplo, segundo Cortella, quando uma pessoa

trabalha apenas pelo dinheiro, os resultados tendem não ser tão bons assim. Porém, com propósito, tudo muda. Ou seja, esse é um dos livros de autoajuda que funciona como um guia para quem tem uma carreira e busca a realização pessoal associada à uma vida pessoal de qualidade.

## **Propósito – Sri Prem Baba**



Você já se perguntou sobre o que veio fazer nesse mundo? Sri Prem Baba, um mestre espiritual, apresenta reflexões sobre como escutar a nós mesmos e, assim, vivemos uma vida plena.

Segundo Baba, “saber qual é o nosso propósito significa entender o que viemos fazer aqui; e o que viemos fazer aqui está intimamente relacionado àquilo que essencialmente somos. Ou seja, o programa individual da alma está relacionado à consciência do ser. Assim, como a laranjeira só pode dar laranjas, o ser humano só pode dar um tipo de fruto: o amor, pois, o amor é a sua essência. Porém, o amor é um fruto que pode se manifestar de infinitas maneiras. Cada alma traz consigo dons e talentos que são a maneira única que o amor se expressa através de nós”.

Com essa obra, que é um dos destaques entre os livros de autoajuda, você vai conhecer o caminho da libertação, com lições valiosas, entre elas, que seu sucesso está na alma e não no ego, e que o “ser” e o “fazer” são inseparáveis. Ou seja, “Propósito” é uma viagem ao interior de si mesmo.

## **Você Pode Curar sua Vida – Louise Hay**



Esse livro é um convite para a descoberta de uma nova forma de lidar com os problemas da vida. Assim, a autora leva os leitores a uma autoanálise profunda e um reconhecimento do seu poder interior.

Nós somos 100% responsáveis por tudo o que nos acontece e a cada instante criamos e mudamos a realidade à nossa volta, usando como ferramenta a força do pensamento. Isso acontece mesmo sem percebermos. Mas Hay defende que temos a capacidade de promover transformações positivas em nossas vidas e nos tornamos sempre pessoas melhores.

O problema é quando somos atropelados pelo caos do cotidiano, fazendo com que aceitar que o poder que temos e aplicá-lo se torna uma tarefa muito difícil.

“Você Pode Curar sua Vida” é um dos livros para auto ajuda e desenvolvimento pessoal muito bem aceito pelo público.

## Conclusão

Como dissemos lá no início desse post, a lista dos livros de autoajuda é enorme. Existem muitas outras obras fantásticas. No entanto, as principais delas estão no [12min](#), nos formatos de microbook e audio-book.

Provavelmente, você conhece alguns outros livros de autoajuda superinteressantes. Que tal compartilhar conosco os seus conhecimentos! E aproveite para repassar a nossa lista para os seus contatos.

Boa leitura!