



Episódio 83

## Cuidando de você e dos seus relacionamentos

*Neste episódio vamos conversar sobre três livros que têm me impactado nos últimos anos na minha vida emocional, relacional e espiritual.*

### **Livros reconfortantes**

Hoje é o segundo episódio de dicas de livros e ficou um pouco engraçado porque ficou parecendo uma série dentro da série, mas enfim, aqui não tem regra. Se você está chegando agora o importante é você saber que esses episódios são especiais de verão por isso são mais curtinhos onde indico livros e dicas para contribuir em seu desenvolvimento pessoal.

Vou indicar três livros hoje porque quero compartilhar conteúdos que mudaram a minha vida na questão emocional, relacional e espiritual. Uni tudo numa categoria só por acreditar que estão diretamente conectadas e são obras que já citei em outros momentos, principalmente se você escuta o outro Podcast que tenho com minha amiga Bela, sobre estilo de vida cristã por uma perspectiva feminina, chamado Entre Nós.

1. **"Becoming Myself" - Stasi Eldredge:** Infelizmente não tem em português, mas continuo recomendando fortemente nem que seja para praticar seu inglês. A autora trata muito bem de uma série de questões que carregamos, que por vezes nem percebemos os impactos traumáticos causados em nossa vida. Foi muito importante para mim no âmbito relacional-emocional.

2. **"A Coragem de Ser Imperfeito" - Brené Brown (em inglês "Daring Greatly")**: Embora tenha lido recentemente, acompanho o trabalho da Brené Brown e gostei demais, me fez refletir uma série de coisas em minha vida e tem reverberado em tudo que tenho feito e falado porque mostra com muita maestria, pesquisas que ela fez por anos sobre vergonha, coragem, vulnerabilidade que são coisas que desconhecemos e no livro percebemos que está tudo conectado.
3. **"O Caminho a Cristo" - Ellen G. White**: Tem em diversos idiomas em [PDF gratuito na internet](#). É uma obra que sempre me ajudou na questão espiritual, principalmente em momentos de desânimo que noto que não estou vivendo em real conexão com Deus. Já li diversas vezes e toda vez entendo algo novo. Eu amo livros assim que, como a Bíblia, numa mesma história podemos encontrar uma série de tesouros novos a cada leitura.

Bom, essas foram as dicas de hoje. Que Deus te abençoe e até a próxima semana!