

Sumário

AGRADECIMENTOS	9
PARTE UM: POR QUE AUTOCOMPAIXÃO?	
CAPÍTULO UM: DESCOBRINDO A AUTOCOMPAIXÃO	12
CAPÍTULO DOIS: ACABANDO COM A LOUCURA	26
PARTE DOIS: OS PRINCIPAIS COMPONENTES DA AUTOCOMPAIXÃO	
CAPÍTULO TRÊS: SER GENTIL CONSIGO MESMO	46
CAPÍTULO QUATRO: ESTAMOS JUNTOS NESSA.	66
CAPÍTULO CINCO: ESTAR PLENAMENTE ATENTO AO QUE É	85
PARTE TRÊS: OS BENEFÍCIOS DA AUTOCOMPAIXÃO	
CAPÍTULO SEIS: A RESILIÊNCIA EMOCIONAL	112
CAPÍTULO SETE: SAINDO DO JOGO DA AUTOESTIMA.	137
CAPÍTULO OITO: MOTIVAÇÃO E CRESCIMENTO PESSOAL	160
PARTE QUATRO: A AUTOCOMPAIXÃO EM RELAÇÃO AOS OUTROS	
CAPÍTULO NOVE: COMPAIXÃO PELOS OUTROS	186
CAPÍTULO DEZ: PAIS AUTOCOMPASSIVOS	205
CAPÍTULO ONZE: AMOR E SEXO	219
PARTE CINCO: A ALEGRIA DA AUTOCOMPAIXÃO	
CAPÍTULO DOZE: A BORBOLETA EMERGE	242
CAPÍTULO TREZE: AUTOAPRECIÇÃO	263
CONCLUSÃO	278
NOTAS	279
ÍNDICE DE EXERCÍCIOS	296
SUMÁRIO DETALHADO	298