

Mariano Sigman

O poder das palavras

Como transformar seu cérebro
(e sua vida) conversando

TRADUÇÃO

Cássio de Arantes Leite

OBJETIVA

Sumário

<i>Apenas um dia ruim</i>	9
<i>Mapa do livro</i>	15
1. As histórias que contamos a nós mesmos	
<i>Como melhorar o modo de raciocinar</i>	19
2. A arte da conversa	
<i>Como tomar decisões melhores</i>	55
3. A narrativa de si mesmo	
<i>Como editar nossa memória e descobrir quem somos</i>	99
4. Os átomos do pensamento	
<i>Como elucidar nossa maneira de pensar e sentir</i>	163
5. O governo das emoções	
<i>Como assumir o controle de nossa vida emocional</i>	217

6. Aprenda a falar consigo mesmo	
Como ser mais amável com as pessoas que mais amamos	277
Epílogo: O espelho de Feynman	319
Agradecimentos	323