

Catálogo de Produtos e Livros Nacionais

**THE
SCHOOL
OF LIFE**

**NOSSO NOVO
LANÇAMENTO**





CONFIANÇA

EDITORA NÓS

R\$58.00

Frequentemente nos falta confiança porque implicitamente a tomamos como uma questão de sorte irreproduzível e levemente bizarra. Algumas pessoas apenas são muito confiantes, por motivos que neurocientistas algum dia poderão descobrir. Mas dizemos a nós mesmos que não há muito o que podemos fazer sobre nossa situação em particular. Estamos presos ao nível de confiança com que nascemos. Na verdade, é o oposto. Confiança é uma habilidade, não um presente de Deus. E é uma habilidade baseada num conjunto de ideias sobre o mundo e nosso lugar natural dentro dele. Essas ideias podem ser sistematicamente estudadas e aprendidas gradualmente, para que as raízes da hesitação e da submissão excessivas possam ser superadas. Podemos nos ensinar a arte da confiança.

COMPRE JÁ

LIVROS TSOL + NÓS



AUTOCONHECIMENTO
EDITORIA NÓS

R\$58.00

Desde a Grécia Antiga, quando o filósofo Sócrates foi solicitado a resumir a que todos os mandamentos filosóficos poderiam ser reduzidos, e respondeu: “Conheça a si mesmo”, o autoconhecimento se tornou uma busca das mais fundamentais para a humanidade. Este livro nos conduz a uma jornada para o nosso eu mais profundo e nos ajuda com um conjunto de ferramentas para entender nosso caráter de maneira adequada e extrair dele a nossa melhor versão de nós mesmos. Saímos dele com um senso mais claro de quem somos, e do que precisamos atentar em nós ao tomar decisões e quais podem ser nossas prioridades e potencialidades.

COMPRE JÁ

LIVROS

ALAIN DE BOTTON



**NOTÍCIAS – MANUAL
DO USUÁRIO**
INTRÍNSECA

R\$39.90

COMPRE JÁ

Atualmente as notícias ocupam o lugar preponderante antes dominado pela religião, porém não costumamos refletir sobre o impacto delas em nossa vida. Em Notícias, Alain de Botton se vale de histórias típicas do noticiário — como um desastre de avião, um homicídio, um escândalo político e uma entrevista com uma celebridade — para construir sua análise inteligente e profunda.

Ele também traz questões reveladoras, como: por que manchetes de grandes desastres nos envolvem tanto? O que torna a vida amorosa das celebridades tão interessante? Por que adoramos ver políticos se dando mal? E por que as notícias sobre revoltas em países distantes costumam ser tão... entediantes?

De Botton elaborou o manual definitivo da nossa era viciada em notícias, que trará calma, entendimento e um parâmetro de sanidade para as nossas interações diárias (e às vezes feitas a toda hora) com a máquina de notícias.

LIVROS

ALAIN DE BOTTON



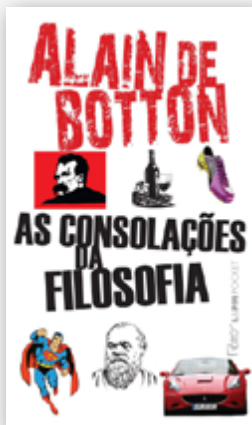
ENSAIOS DE AMOR
LPM

R\$32.90

Em um avião percorrendo o trecho Paris-Londres, um homem e uma mulher sentam lado a lado. Um puxa conversa, o outro corresponde. E, junto à esteira de bagagens, ele já tem certeza de que está apaixonado por Chloe.

O autor, lançando olhar filosófico ao amor, busca convidar à reflexão sobre os sentimentos, a fim de alcançar desde os leitores apaixonados até os que estão saindo de um relacionamento.

COMPRE JÁ



Para que serve a filosofia? Um livro inteligente e imaginativo. Neste livro, Alain de Botton apresenta exemplos de consolação a partir das ideias de seis filósofos - Sócrates, Epicuro, Sêneca, Montaigne, Schopenhauer e Nietzsche -, para a impopularidade, para a insuficiência de dinheiro, frustração, inadequação, coração partido e dificuldades. O seu estilo é bem-humorado, às vezes, confessional, com capítulos curtos e muitas ilustrações.

**CONSOLAÇÕES DA
FILOSOFIA**
LPM

R\$32.90

COMPRE JÁ

LIVROS

ALAIN DE BOTTON



O desejo, a ânsia por status, está presente em praticamente todas as sociedades contemporâneas e influencia até mesmo a maneira como os grupos humanos se organizam e se relacionam. Alain de Botton se pergunta: se o status é algo tão importante para nós, por que ter mais e ser mais não nos torna mais felizes?

DESEJO DE STATUS
LPM

R\$32.90

COMPRE JÁ

EDITORA OBJETIVA

SÉRIE HOW TO



COMO ENCONTRAR O TRABALHO DA SUA VIDA

ROMAN KRZNARIC

R\$34.90

COMPRE JÁ

Como levar a vida profissional para novas direções? O desejo por um trabalho gratificante é uma das grandes aspirações dos tempos modernos, e este livro aborda os caminhos possíveis para realizar esse objetivo. Ele explora as contradições que cada um enfrenta para ter dinheiro e reconhecimento profissional e, ao mesmo tempo, fazer algo significativo que esteja em sintonia com o talento individual. Roman Krznaric aborda aqui o senso de realização e propósito do trabalho na vida, a vocação para cada atividade e a determinação para fazer escolhas fundamentais na vida profissional. Segundo o autor, o receio na tomada de decisões profissionais mais drásticas, desde a juventude, faz com que o indivíduo acabe se acomodando em posições que podem não agradar a ele. Sabendo que a realização profissional se dá através de um conjunto de fatores, que partem da escolha de uma área na qual o indivíduo possui vocação e gosto, Krznaric lembra que a coragem para buscar a área de maior interesse é fundamental na carreira. Ao recorrer à sociologia, psicologia, história e filosofia, o autor escreve um guia prático que busca ajudar a seguir um rumo nesse labirinto de opções, superar o medo da mudança e encontrar uma carreira que fará o indivíduo prosperar.

EDITORA OBJETIVA

SÉRIE HOW TO



COMO ESCOLHER UM PARCEIRO

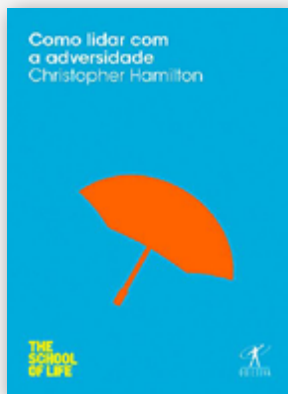
SUSAN QUILLIAM

R\$49.90

COMPRE JÁ

A procura pelo outro nos leva a aprender mais sobre nós mesmos, sobre a vida e a maneira como queremos vivê-la. Em meados do século passado, a união de casais abandonou contratos, conveniências e circunstâncias, e se tornou inextricavelmente vinculada ao amor. Pela primeira vez, a paixão — sexual e emocional — se tornou o elemento primário para o sucesso de uma relação.

Com base na psicologia, filosofia, cultura e em sua própria experiência, Susan Quilliam apresenta um guia para ajudar você a olhar não só para o lugar onde está, mas também para seu passado, e a entender como ele moldou quem você é e o que você procura. A autora discute como essa busca pode ser consciente e refinada, e o que fazer para descobrir se uma relação entre você e um parceiro em particular daria certo.



**COMO LIDAR COM A
ADVERSIDADE**
CHRISTOPHER
HAMILTON

R\$70.00

COMPRE JÁ

O que podemos encontrar de positivo na adversidade?

Todos nós enfrentamos algum tipo de perda, decepção ou fracasso, mesmo que estejamos sempre cercados por riqueza e amigos. A reação mais comum a essas situações é segurar as pontas da melhor forma possível — alguns melhor do que outros — e seguir em frente.

Christopher Hamilton sugere uma abordagem diferente. Com foco na família, no amor, na doença e na morte, ele explora maneiras construtivas de encarar a adversidade; uma forma de aprender com a dificuldade do momento.

Através de exemplos da História, da Literatura e da Ciência, Hamilton nos mostra maneiras de reconhecer a adversidade como uma preciosa fonte de aprendizado que vai definindo nossa existência.

EDITORA OBJETIVA

SÉRIE HOW TO



COMO MANTER A MENTE SÃ

PHILIPPA PERRY

R\$34.90

COMPRE JÁ

Todos aceitam a importância da saúde física. O estímulo à manutenção dela está presente diariamente. Não teria a mesma importância buscar o equivalente para a mente? A vida moderna é estressante. Pode ser realmente difícil se sentir calmo, satisfeito ou aberto a novas experiências. Neste livro, a psicoterapeuta Philippa Perry mostra que é possível se sentir um pouco menos confuso e mais satisfeito. Ela descreve como a mente funciona e apresenta uma série de exercícios que fortalecem a resiliência, reforçam o senso de perspectiva e aumentam a criatividade. Com explicações contundentes sobre a mente, acompanhadas por um guia para encarar os muitos desafios que a vida coloca no caminho de cada um, Philippa Perry aborda com clareza os princípios da auto-observação, relacionamentos, estresse e outras questões importantes na vida contemporânea.



COMO PENSAR MAIS SOBRE SEXO

ALAIN DE BOTTON

R\$39.90

COMPRE JÁ

A partir de meados do século XX, o discurso sobre o sexo foi se tornando cada vez mais aberto e presente na cultura popular. No entanto, o sexo ainda é visto com muitos tabus pela sociedade. Alain de Botton, neste livro, declara que homens e mulheres pensam nele de forma inadequada. Ainda que se compreenda que o sexo é visto hoje com um pensamento mais amplo, poucos acreditam ser completamente normais no que diz respeito a ele, e o que se presume que deveria estar sentindo raramente é a realidade. Botton argumenta que o sexo do século XXI está fadado a ser um jogo de equilíbrio entre amor e desejo, aventura e comprometimento. Ele busca guiar o leitor pela experiência íntima e excitante - porém muitas vezes confusa e difícil - que é o sexo. Abrangendo assuntos como desejo, fetichismo, adultério e pornografia, ele reflete sobre os dilemas da sexualidade moderna, oferecendo insights para ajudar o leitor a pensar mais profunda e sabiamente sobre o tema.

EDITORA OBJETIVA

SÉRIE HOW TO



COMO SE PREOCUPAR MENOS COM DINHEIRO

JOHN ARMSTRONG

R\$34.90

COMPRE JÁ

Nossa relação com dinheiro dura a vida inteira, mas livros sobre o assunto costumam seguir dois caminhos: como ganhar mais ou como viver com menos. John Armstrong vira essas abordagens de cabeça para baixo. Ele não olha para o dinheiro em si, mas para como nos relacionamos com ele e o significado que atrelamos a ele. O dinheiro nos assusta? Ele pode mudar o mundo para melhor? E de quanto realmente precisamos? Oferecendo perspectivas surpreendentes e úteis, este livro vai encorajá-lo a redefinir seus sentimentos em relação ao dinheiro e principalmente a permitir que você descubra o que realmente importa.



COMO SER UM LÍDER
MARTIN BJERGEGAARD
E COSMINA POPA

R\$44.90

A cultura popular está repleta de imagens do líder de expressão forte — uma pessoa carismática, poderosa, decidida —, mas a verdade é que, com a dose certa de autoconhecimento e autenticidade, mesmo aqueles que não se encaixam no estereótipo podem chegar lá.

Há incontáveis cursos e livros que ensinam técnicas de liderança, de tomadas de decisão e oratória. O mais importante, porém, é aprender a enxergar nosso próprio estilo e descobrir a forma de aprimorá-lo. Com um olhar aprofundado ao que realmente significa liderar, este livro ensina a explorar — e a aceitar — o líder que existe em cada um de nós.

COMPRE JÁ

EDITORA SEXTANTE

SÉRIE TSOL PRESS



CALMA
THE SCHOOL OF LIFE
R\$49.90

COMPRE JÁ

Poucas habilidades são tão importantes e ao mesmo tempo tão negligenciadas quanto a capacidade de manter a calma. Quase sempre, nossas piores decisões são tomadas em momentos em que perdemos a calma e nos deixamos dominar pela ansiedade e a agitação. Felizmente, nosso poder de permanecer calmos pode ser exercitado e aperfeiçoado. Não precisamos aceitar o estado atual das coisas: nossas reações diante dos desafios do dia a dia podem ser radicalmente transformadas. E para nos educarmos na arte de manter a calma, não precisamos de técnicas respiratórias nem de chás especiais – mas apenas do pensamento.

Este é um livro que examina as maiores causas do estresse, oferecendo uma sucessão de argumentos convincentes e às vezes ironicamente cômicos para nos defender da raiva e do medo.



Essa é uma coletânea de algumas das mais importantes ideias da cultura oriental e ocidental, encontradas na obra dos filósofos, teóricos políticos, sociólogos, artistas e romancistas que acreditamos ter mais a nos oferecer nos dias de hoje. Trabalhamos muito para tornar a visão desses pensadores clara, relevante e envolvente e garimpamos a história do conhecimento para trazer a você as ideias que consideramos mais importantes para nosso tempo.

**GRANDES
PENSADORES**
THE SCHOOL OF LIFE

R\$89.00

COMPRE JÁ

EDITORA SEXTANTE

SÉRIE TSOL PRESS



RELACIONAMENTOS
THE SCHOOL OF LIFE

R\$49.90

Poucas coisas nos prometem mais felicidade do que nossos relacionamentos – e poucas nos trazem tanto sofrimento e frustração. Nosso erro é supor que já nascemos sabendo amar e que, portanto, administrar um relacionamento deve ser fácil e intuitivo. Este livro parte de uma premissa diferente: o amor é uma habilidade a ser aprendida, não apenas uma emoção a ser sentida. De maneira suave e encantadora, trata das principais questões dos relacionamentos – das discussões ao sexo, do perdão à comunicação – e assegura que o sucesso no amor nunca mais vai depender apenas da sorte.

COMPRE JÁ



**UM TRABALHO
PARA AMAR**
THE SCHOOL OF LIFE

R\$49.90

COMPRE JÁ

Ao lado de um bom relacionamento, ter uma carreira que amamos é um dos principais requisitos para uma vida plena. Infelizmente, é muito difícil entender nossos sentimentos a ponto de saber para onde deveríamos direcionar nossa energia. Para ajudar nesse impasse, escrevemos este guia que ensina como conhecer melhor a si mesmo e encontrar o emprego certo.

Com compaixão e espírito profundamente prático, o livro vai orientar você a descobrir seus verdadeiros talentos e identificar seus desejos e aspirações antes que seja tarde demais.

EDITORIA ZAHAR



CARPE DIEM
ROMAN KRZNARIC
R\$69.90

COMPRE JÁ

Pronunciado pela primeira vez há mais de 2 mil anos pelo poeta Horácio, Carpe diem – “aproveite o dia” – ressoa até hoje em nossa cultura. Músicas, filmes, livros inspiraram-se nesse antigo lema, disseminando seu potencial transformador. Mas o verdadeiro espírito do carpe diem foi sequestrado e corre o risco de desaparecer. Reduziram-no ao prazer instantâneo de uma compra em apenas um clique ou à ideia de viver o aqui e agora.

Esta é uma abrangente história cultural e filosófica do carpe diem, um chamado a recapturá-lo. Roman Krznaric revela cinco diferentes maneiras de aproveitar o dia que a humanidade descobriu ao longo dos anos – oportunidade, hedonismo, presença, espontaneidade e política –, com um capítulo dedicado a cada uma.

O autor explora não apenas as contribuições de grandes pensadores, mas também insights e lições das vidas de praticantes pioneiros do lema: de anônimos a famosos, como David Bowie e Steve Jobs. Valendo-se de uma abordagem eclética, cruzando referências das mais diversas fontes, ele monta um verdadeiro banco de dados sobre a expressão e investiga as suas diversas aplicações nos dias de hoje.



SOBRE A ARTE DE VIVER

ROMAN KRZNARIC

R\$59.90

Como dominar a arte da vida? - esta se tornou a grande pergunta da nossa era. Temos buscado essa resposta na religião, na psicologia e na autoajuda, que, em geral, nos oferecem pacotes de conselhos prontos. No entanto, há uma área a que poucos recorrem para equacionar os dilemas da nossa vida cotidiana: a história da humanidade. Amor, família, empatia, trabalho, dinheiro, tempo, sentidos, viagens, natureza, crença, criatividade e morte. São esses os temas abordados por Roman Krznaric - um dos mais importantes pensadores dedicados ao estudo dos estilos de vida - e a partir dos quais podemos extrair lições do passado para enfrentar os desafios e as oportunidades do presente.

COMPRE JÁ

EDITORIA ZAHAR



O PODER DA EMPATIA ROMAN KRZNARIC

R\$59.90

COMPRE JÁ

A empatia tem o poder de curar relacionamentos desfeitos, derrubar preconceitos, nos fazer pensar em nossas ambições e até mesmo mudar o mundo. Nesse livro, Roman Krznaric sustenta que, ao contrário do que pensamos, não somos eminentemente autocentrados, pois nosso cérebro é equipado para a conexão social.

Baseado em mais de doze anos de pesquisas em diversos campos do saber, ele nos leva a uma jornada através dos séculos para mostrar por que devemos desenvolver a empatia, ensinando ao mesmo tempo como é simples praticá-la.

O autor expõe os seis hábitos das pessoas extremamente empáticas, cujas habilidades lhes permitem conectar-se com outras de maneira extraordinária e, assim, fazer a diferença e transformar as relações. Quer sejam médicos, cientistas, banqueiros, policiais, moradores de rua ou abastados fazendeiros, todos têm uma história para contar. Ao longo do caminho, Krznaric relembra também a trajetória de personagens de destaque da história (Gandhi, Mandela, Che Guevara, entre outros) e exemplos marcantes de “empatistas” reais e fictícios no cinema e na literatura.



Com suas ideias revolucionárias sobre o significado dos sonhos, o recalque, o inconsciente e o método clínico de tratamento pela fala, Freud deixou como legado uma psicologia rica, detalhada e provocadora. Uma vez absorvida, ela tem a habilidade de aprimorar nossa sensibilidade com os outros e com nós mesmos, aprofundar nossa criatividade e melhorar o tecido de nossas vidas.

**LIÇÕES DE VIDA
FREUD**

BRETT KAHR

R\$36.00

COMPRE JÁ

EDITORIA ZAHAR



Considerado o primeiro filósofo existencialista, Søren Kierkegaard foi também teólogo, poeta e crítico social. Nascido em Copenhague, Dinamarca, em 1813, suas reflexões sobre a importância de vivermos como indivíduos únicos com liberdade de escolha pessoal permanecem desconcertantes até hoje por sua força e brilhantismo. Um pensador radical e irônico cuja lição fundamental é nos acordar para o valor da vida e de cada momento vivido.

LIÇÕES DE VIDA
KIERKEGAARD
ROBERT FERGUSON

R\$36.00

COMPRE JÁ



Nietzsche foi um dos maiores pensadores que a humanidade já teve, e suas obras influenciaram e seguem influenciando correntes intelectuais, políticas e artísticas as mais diversas. Ele ensina que se nos concentrarmos em aprender com o presente teremos condições de entender o porquê da nossa existência. Use a sua inquietação para driblar a preguiça e trabalhe focado para transformar-se na pessoa que você quer ser.

**LIÇÕES DE VIDA
NIETZSCHE**
JOHN ARMSTRONG

R\$36.00

COMPRE JÁ

OUTROS AUTORES



COMO SE ENCONTRAR NA ESCRITA

ANA HOLANDA

R\$39.90

COMPRE JÁ

“Um texto escrito de maneira visceral é capaz de transformar, mudar, aproximar, afetar. Na verdade, é o que para mim faz mais sentido. Caso contrário, vamos seguir escrevendo os mesmos textos de sempre, a partir do olhar e do ponto de vista de sempre. Vamos seguir fingindo que estamos conversando com o outro por meio das palavras quando, na verdade, não estamos interagindo com ninguém a não ser com a gente mesmo. É uma conversa solitária. Mas dá para mudar isso.” Neste livro, Ana Holanda conduz o leitor numa jornada sobre a descoberta da Escrita Afetuosa. Longe de querer ditar regras ou se basear em truques, o objetivo aqui é fazer com que cada um encontre a própria voz, identifique a melhor forma de colocá-la no papel e, por fim, perca o medo de compartilhar o resultado.



**O LIVRO QUE VOCÊ
GOSTARIA QUE SEUS
PAIS TIVESSEM LIDO**

R\$44.90

COMPRE JÁ

Todos os pais querem que seus filhos sejam felizes, sem errar na educação. Mas como atingir esses objetivos?

Em vez de mapear um plano “perfeito”, Philippa Perry oferece um olhar geral sobre como desenvolver relacionamentos de qualidade. Sem julgamentos e regras, Perry ensina a:

- entender como sua própria criação afeta sua relação com seus filhos;
- aceitar que irá cometer erros e entender o que pode fazer a respeito deles;
- dar fim a ciclos e padrões de comportamento negativos;
- lidar com os próprios sentimentos, assim como os de seus filhos;
- entender o que comportamentos diferentes comunicam.

Repleto de conselhos sábios, este é um livro que todos os pais vão desejar ler e cada filho gostará que seus pais tenham lido.

OUTROS AUTORES



A MORTE É UM DIA QUE VALE A PENA VIVER

ANA CLAUDIA ARANTES

R\$36.90

COMPRE JÁ

Em 2012, Ana Claudia Quintana Arantes deu uma palestra ao TED que rapidamente viralizou, ultrapassando a marca de 1,7 milhão de visualizações. A última fala do vídeo, “A morte é um dia que vale a pena viver”, se tornou o título do livro que, desde seu lançamento em 2016, vem conquistando um público cada vez maior.

Uma das maiores referências sobre Cuidados Paliativos no Brasil, a autora aborda o tema da finitude sob um ângulo surpreendente. Segundo ela, o que deveria nos assustar não é a morte em si, mas a possibilidade de chegarmos ao fim da vida sem aproveitá-la, de não usarmos nosso tempo da maneira que gostaríamos.

Invertendo a perspectiva do senso comum, somos levados a repensar nossa própria existência e a oferecer às pessoas ao redor a oportunidade de viverem bem até o dia de sua partida. Em vez de medo e angústia, devemos aceitar nossa essência para que o fim seja apenas o término natural de uma caminhada.



MINDFULNESS:
ATENÇÃO PLENA
MARK WILLIAMS E
DANNY PENMAN

R\$49.90

COMPRE JÁ

Com mais de 300 mil exemplares vendidos, esse livro e os áudios de meditação disponibilizados apresentam uma série de práticas simples para expandir sua consciência e quebrar o ciclo de ansiedade, estresse, infelicidade e exaustão.

Ao tomar consciência daquilo que sente, você se torna capaz de identificar sentimentos nocivos antes que eles ganhem força e desencadeiem um fluxo de emoções negativas – que é o que faz você se sentir estressado, irritado e frustrado.

Esse livro apresenta um curso de oito semanas com exercícios e meditações diárias que vão ajudá-lo a se libertar das pressões cotidianas, a se tornar mais compassivo consigo mesmo e a lidar com as dificuldades de forma mais tranquila e ponderada.

Você descobrirá que a sensação de calma, liberdade e contentamento que tanto procura está sempre à sua disposição – a apenas uma respiração de distância.

OUTROS AUTORES



**MINDFULNESS EM
OITO SEMANAS**
MICHAEL CHASKALSON

R\$49.50

COMPRE JÁ

A técnica mindfulness está se tornando o meio mais popular para o alívio da ansiedade, do estresse e até mesmo da depressão. Por meio de instruções simples e fáceis de seguir, divididas ao longo de oito semanas, as meditações e exercícios deste livro são a companhia perfeita para todos que estão querendo aprender rapidamente essa técnica comprovadamente eficaz. Com um material de áudio disponível para download, Michael Chaskalson traz uma abordagem prática e imediata que irá ajudá-lo a melhorar em pouco tempo seu estado físico, mental e emocional.



SEXO NO CATIVEIRO
ESTHER PEREL

R\$54.90

COMPRE JÁ

Uma das mais respeitadas terapeutas de casais do mundo, Esther Perel apresenta uma visão corajosa e provocativa sobre intimidade e sexo. Podemos desejar o que já temos? Por que a chegada dos filhos tantas vezes significa o desastre erótico? A boa intimidade sempre leva ao bom sexo? Sexo no cativoiro explora a paradoxal união entre a rotina do casamento e desejo sexual e explica o que é necessário para trazer a sensualidade de volta ao lar. Com base em mais de vinte anos de experiência como terapeuta de casal, Perel examina as ansiedades e os obstáculos que surgem quando a busca pelo amor seguro entra em conflito com a necessidade da paixão. Através de estudos de caso e discussões vigorosas, a autora demonstra como é possível manter o sexo excitante e divertido nos relacionamentos duradouros. Inteligente e revelador, Sexo no cativoiro vai fazer você se questionar, falar sobre o que normalmente não fala e perder o medo de desafiar o sexual e emocionalmente correto.

THESCHOOLOFLIFE.COM / SAO - PAULO



company/the-school-of-life-brasil



tsolbr



theschooloflifebrasil



theschooloflifebrasil