

— BRENÉ BROWN —

A ARTE DA IMPERFEIÇÃO

ABANDONE A PESSOA
QUE VOCÊ ACHA QUE DEVE SER
E SEJA VOCÊ MESMO



SEXTANTE

Título original: *The Gifts of Imperfection*
Copyright © 2010 por Brené Brown
Copyright da tradução © 2020 por GMT Editores Ltda.

Publicado mediante acordo com a editora original, Hazelden Betty Ford
Foundation A/C Simon & Schuster, Inc.

Todos os direitos reservados. Nenhuma parte deste livro pode ser utilizada ou
reproduzida sob quaisquer meios existentes sem autorização por escrito dos editores.

tradução: Lúcia Ribeiro da Silva
preparo de originais: Cristiane Pacanowski | Pipa Conteúdos Editoriais
e Taís Monteiro
revisão: Suelen Lopes e Tereza da Rocha
diagramação: Julio Moreira | Equatorium Design
capa: Fernanda Mello e Angelo Bottino
imagem de capa: Jasmina007 / iStock
impressão e acabamento: Bartira Gráfica e Editora Ltda.

CIP-BRASIL. CATALOGAÇÃO NA PUBLICAÇÃO
SINDICATO NACIONAL DOS EDITORES DE LIVROS, RJ

B897a Brown, Brené

A arte da imperfeição / Brené Brown; tradução de Lúcia
Ribeiro da Silva. Rio de Janeiro: Sextante, 2020.
176 p.; 16 x 23 cm.

Tradução de: *The gifts of imperfection*
ISBN 978-85-431-0922-0

1. Imperfeição. 2. Conduta. 3. Autoaceitação. I. Silva,
Lúcia Ribeiro da. II. Título.

19-61422

CDD: 158.1

CDU: 159.923.2

Todos os direitos reservados, no Brasil, por
GMT Editores Ltda.
Rua Voluntários da Pátria, 45 – Gr. 1.404 – Botafogo
22270-000 – Rio de Janeiro – RJ
Tel.: (21) 2538-4100 – Fax: (21) 2286-9244
E-mail: atendimento@sextante.com.br
www.sextante.com.br

SUMÁRIO

Prefácio 9

Introdução:

Viver plenamente 17

UM *Coragem, Compaixão e Conexão:
A arte da imperfeição* 25

DOIS *Explorando o poder do amor, do pertencimento
e da suficiência* 43

TRÊS *As coisas que atrapalham* 53

DIRETRIZ Nº 1 CULTIVE A AUTENTICIDADE:
Liberte-se do que os outros pensam 75

DIRETRIZ Nº 2 CULTIVE A AUTOCOMPAIXÃO:
Liberte-se do perfeccionismo 83

DIRETRIZ Nº 3 CULTIVE UM ESPÍRITO RESILIENTE:
Liberte-se do entorpecimento e da impotência 93

DIRETRIZ Nº 4 CULTIVE A GRATIDÃO E A ALEGRIA:
Liberte-se da escassez e do medo do escuro 107

- DIRETRIZ Nº 5 CULTIVE A INTUIÇÃO E A FÉ CONFIANTE:
Liberte-se da necessidade da certeza 117
- DIRETRIZ Nº 6 CULTIVE A CRIATIVIDADE:
Liberte-se das comparações 123
- DIRETRIZ Nº 7 CULTIVE A BRINCADEIRA E O DESCANSO:
*Liberte-se da crença de que exaustão é símbolo
de status e produtividade é sinônimo de valor pessoal* 129
- DIRETRIZ Nº 8 CULTIVE A CALMA E A QUIETUDE:
Liberte-se da ansiedade como estilo de vida 137
- DIRETRIZ Nº 9 CULTIVE O TRABALHO SIGNIFICATIVO:
Liberte-se da insegurança e do que se espera de você 145
- DIRETRIZ Nº 10 CULTIVE O RISO, A MÚSICA E A DANÇA:
*Liberte-se da necessidade de ser descolado(a)
e de estar sempre no controle* 153

Considerações finais 163

*Sobre o processo de pesquisa:
Para os que buscam emoções e os viciados
em metodologia* 165

Referências 169

Agradecimentos 175