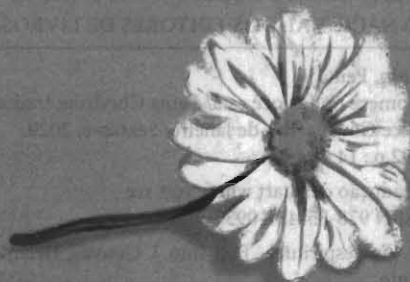


PEMA CHÖDRÖN

COMECE ONDE VOCÊ ESTÁ

UM GUIA PARA DESPERTAR NOSSO
AUTÊNTICO CORAÇÃO COMPASSIVO



SEXTANTE

SUMÁRIO

Prefácio	9
1 Não há saída, não há problema	13
2 Não é nada de mais	22
3 Puxando o tapete	29
4 Deixe que o mundo fale por si mesmo	35
5 O veneno é o remédio	43
6 Comece onde você está	49
7 Trazendo tudo que encontramos para o caminho	62
8 Atribua todas as culpas a um só	69
9 Seja grato a todos	76
10 Cortando a solidez dos pensamentos	84
11 Superando a resistência	92
12 O barco vazio	102
13 Ensinaamentos para a vida e para a morte	107
14 Bondade amorosa e compaixão	115
15 Não leve a vida tão a sério	120
16 Abandone a expectativa de resultado	125
17 A ação compassiva	131
18 Assumir a responsabilidade por nossos atos	140
19 A comunicação que vem do coração	147

20	A grande pressão	155
21	Práticas em que apostamos alto	167
22	Pratique com determinação	176
	Apêndice	180
	Agradecimentos	185
	Bibliografia	187
	Fontes adicionais	189