

DR. WALTER PIN



COMO NÃO SE ARREPENDER

DR. WALTER PIN

Cardiologista · Especialista em longevidade

Sumário

01	A ciência do arrependimento · o que ele faz no cérebro e no corpo	4
02	Os 5 arrependimentos de leito de morte · Bronnie Ware	6
03	Regret of inaction · por que NÃO fazer machuca 2× mais que errar	8
04	Ressignificação · transformar arrependimento em sabedoria utilizável	10
05	Perdão de si · a peça que falta na maioria dos arrependimentos crônicos ...	12
06	Os 7 mitos sobre arrependimento que pioram tudo	14
07	Protocolo PIN de 21 dias · ritual diário pra parar de se arrepender + 2 polêmicas + 15	15



mentos de leito de morte de Bronnie Ware, regret of inaction de Gilovich, resignificação, perdão de si e prot

Como usar este eBook

Os ícones a seguir aparecem ao longo do livro para guiar sua leitura e destacar o que é prático aplicar hoje:

EM 30 SEGUNDOS

Bullets dourados no topo do capítulo: leia só isso e já entende o essencial.

DOSE

Quantidade exata recomendada com base em estudos clínicos.

EXAME

Marcador laboratorial a pedir e como interpretar.

ALARME VERMELHO

Sinais de urgência. Procure médico imediatamente.

DR. PIN RECOMENDA

Decisão prática que faria com paciente do consultório.