



*Como superar a dor da*

---

# SEPARAÇÃO

---

ATRAVÉS DA INTELIGÊNCIA EMOCIONAL

*Gislene Jacobson*

COACH

COMO SUPERAR A DOR DA

**SEPARAÇÃO**

ATRAVÉS DA INTELIGÊNCIA EMOCIONAL

Autora: Gislene Jacobson

## Índice

Dedicatória.....	04
Introdução.....	05
O castelo de ilusões e a nossa postura diante do sofrimento.....	06
A importância de gerir nossos sentimentos e emoções.....	16
A autoestima, autoconhecimento e autocontrole.....	23
Recomeçar.....	27
Apresentação final.....	31

*Dedicatória:*

*Dedico este e-Book aos meus filhos  
Leonardo e Isabella*

## *Introdução*

*São tantos os motivos que levam casais a se separar e cada caso é um caso, porém neste E-Book vamos tratar de um assunto específico, direcionado para as pessoas que estão com dificuldade de superação quando o rompimento é indesejado causando grande dor e sofrimento.*

*Que pensamentos habitam em você? Que sentimentos e emoções você está tendo?*

*Você acredita que esta dor pode passar mais rápido do que imagina?*

*A boa notícia que eu tenho para você é que sim! Existe uma luz no fim do túnel e existe vida após a separação!*

*Você vai se surpreender e descobrir que é mais forte do que imagina!*