

Leonard Scheff e Susan Edmiston



# A VACA no estacionamento

Um guia para superar a raiva e  
controlar melhor as emoções



FONTANAR

## Resumo de A Vaca No Estacionamento

O livro pretende oferecer uma abordagem Zen e uma metodologia simples e eficaz para ensinar o leitor a superar a raiva. É um guia para qualquer pessoa que reconhece que a raiva está infiltrando seu dia a dia e atrapalhando seu bem-estar.

Através de parábolas budistas, ensinamentos de mestres Zen e exercícios de reflexão, a obra busca ensinar a controlar melhor as emoções e interromper o ciclo vicioso da raiva e negatividade.

[Acesse aqui a versão completa deste livro](#)