

Augusto Cury

Mais de 25 milhões de livros vendidos no Brasil
Publicado em mais de 70 países

Antiestresse para todos

Controlando a ansiedade, colorindo a vida

Benvirá

Resumo de Antiestresse Para Todos. Controlando a Ansiedade, Colorindo a Vida

Em Antiestresse para todos: Controlando a ansiedade, colorindo a vida, Augusto Cury convida você a se conhecer melhor, aprender a gerir a emoção e controlar o estresse através de lindas imagens e frases que levam à refl exão e à interiorização.

Aqui você encontrará mais do que desenhos, encontrará múltiplas ferramentas para ter autocontrole. Enquanto estiver colorindo, reflita sobre cada um dos ensinamentos e sobre maneiras de colocá-los em prática para tornar seu dia a dia mais saudável e feliz.

Acesse aqui a versão completa deste livro