

The background is a solid olive green. On the left side, there are three overlapping silhouettes of a woman in a leotard, shown in various graceful poses. On the right side, there are two overlapping silhouettes of a man on a bicycle, shown in a riding posture. The author's name is printed in a light blue color in the upper right quadrant.

Ana Maria Rossi, Ph.D.

AUTOCONTROLE

nova maneira de gerenciar o estresse

Resumo de Autocontrole. Nova Maneira De Gerenciar O Estresse

Colaboradora do jornal Zero Hora, Ana Maria Rossi, psicoterapeuta, palestrante requisitada e presidente da International Stress Management Association no Brasil, ensinará o leitor a identificar o estresse e desenvolver eficientes técnicas de autocontrole que evitarão os desgastes físicos mais comuns decorrentes das situações de tensão do dia-a-dia.

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