Christel Petitcollin
Ilustrações de Nathalie Jomard

CADERNO DE EXERCÍCIOS

PARA SE ORGANIZAR MELHOR E VIVER SEM ESTRESSE

PRATICANDO O BEM-ESTAR

EDITORA VOZES

Resumo de Caderno de Exercícios Para Se Organizar Melhor e Viver sem Estresse

“O estresse da vida moderna” é uma expressão muito utilizada hoje e frequentemente designa a causa de todos os nossos males. No entanto, viver uma vida serena e fazer as coisas com calma e tranquilidade, no tempo certo, é um objetivo que se pode alcançar.

O objetivo deste caderno de exercícios, através de seus testes, questionários, reflexões ou citações, consiste em lhe ensinar a lidar com o estresse e instaurar uma organização pessoal de alta qualidade, para que você possa realizar suas tarefas cotidianas com a maior serenidade, não se deixando nunca mais sobrecarregar!

Acesse aqui a versão completa deste livro