

Yves-Alexandre Thalmann
Ilustrações de Jean Augagneur

CADERNO DE
EXERCÍCIOS
PARA VER TUDO COR-DE-ROSA



 EDITORA
VOZES

Resumo de Caderno de Exercícios Para Ver Tudo Cor-de-Rosa - Coleção Praticando o Bem Estar

Os Cadernos desta série, sempre em 63 páginas, trazem indicações mentalizadoras e exercícios práticos para o público interessado em autoconhecimento e que aprecia uma vida simples e feliz. Mais do que fazer reflexões e desenvolver teorias, estes cadernos de exercícios diferenciam-se por oferecer dicas e sugestões práticas, simples e viáveis para aprimorar o autoconhecimento e a aperfeiçoar-se na conquista do bem-estar!

Este caderno é apenas um manual de otimismo baseado nos atuais conhecimentos da psicologia apresentando temáticas tais como: ver tudo cor-de-rosa é uma escolha; a influência dos nossos pensamentos; qual é a causa das derrotas; quebrar os círculos viciosos; a lei da atração; a influência das emoções; as vantagens do otimismo.

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