

Yves-Alexandre Thalmann
Ilustrações de Jean Augagneur

CADERNO DE
EXERCÍCIOS
PARA VIVER LIVRE
E PARAR DE SE
CULPAR



 EDITORA
VOZES

Resumo de Caderno de Exercícios Para Viver Livre e Parar de Se Culpar

A Culpa é algo que nos impede de aproveitar os bons momentos! Ela vem chegando de mansinho justamente quando estamos nos deleitando. Mas podemos nos livrar desse sentimento e é esse o objetivo deste caderno de exercícios.

Trazer atividades práticas, introspecções e conscientizações que permeiam o caminho para superar e se liberar da culpa.

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