

Yves-Alexandre Thalmann  
Ilustrações de Jean Augagneur

CADERNO DE  
**EXERCÍCIOS**  
PARA VIVER SUA RAIVA DE  
**FORMA POSITIVA**



 EDITORA  
VOZES

# Resumo de Caderno de Exercícios Para Viver Sua Raiva de Forma Positiva

A raiva tem uma péssima reputação, pois frequentemente está associada à violência e agressividade. A questão está em saber como domar a raiva e aprender a usar sua energia sem sucumbir à violência.

E, sobretudo, aprender a neutralizar as múltiplas contrariedades que permeiam o cotidiano e varrer todos os aborrecimentos inúteis que estragam a nossa vida. É neste sentido que este caderno de exercícios vai ensinar você a aprender a se reconciliar com a raiva.

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