

Rosana Beni

FORÇA! DIGA NÃO À DEPRESSÃO



Resumo de Força! Diga não à Depressão

Como prometido no início deste livro, enumero atitudes para serem adotadas no dia a dia, a fim de evitar que a depressão se instale em sua vida. Com pequenas atitudes, você pode reconquistar sua autoconfiança e amor-próprio, as primeiras vítimas a serem atacadas pela depressão, quando ela inicia seu processo.

São passos simples, mas nem por isso fáceis. Antes de tomá-los, tenha a certeza de que está fazendo tudo de coração aberto e ciente de que, com eles, estará afastando essa sombra de sua vida.

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