

Fernando Fernandes

*Gerenciamento
do estresse*

*técnicas eficazes
do Oriente e
do Ocidente*

 **icone**
editora

Resumo de Gerenciamento do Estresse. Técnicas Eficazes do Oriente e do Ocidente

O que torna um livro sobre estresse diferente de todos os outros livros sobre estresse que já foram publicados no mundo todo? A resposta é simples: a genuína preocupação em oferecer ferramentas individuais eficazes para lidar com esse mal no cotidiano corrido e atarefado do ser humano do século XXI.

O autor Fernando Fernandes, fisioterapeuta que atende pacientes há mais 18 anos em seu consultório de acupuntura, utiliza seus conhecimentos técnicos para escrever um livro simples, útil e cativante destinado a qualquer leitor interessado em ampliar sua qualidade de vida.

Fernandes ficou preocupado quando seus pacientes começaram a se queixar recorrentemente de dores dos mais variados tipos cuja origem se mostrava sempre a mesma: a vida estressante que levavam. Decidido a fazer algo para além do tempo regular de uma sessão de acupuntura, Fernandes reuniu algumas técnicas que ele sabia serem de fácil aplicação no cotidiano e que poderiam ajudar muita gente.

E melhor: a maioria das técnicas que Fernandes apresenta neste livro são perfeitamente adaptáveis ao nosso estilo de vida corrido e podem ser praticadas por quase todo tipo de pessoa inclusive dentro das empresas.

Como presente, o autor ainda lhe oferece um manual prático de auto conhecimento para você compreender um pouco melhor seu quadro de estresse e saber que não está sozinho nessa você sabia que os brasileiros estão entre os povos mais estressados do mundo?

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