



Coleção

Instant

Gerenciamento do Estresse

*Traga Calma
para sua Vida* **já!**



Brian Clegg

Resumo de Gerenciamento do Estresse. Traga Calma Para Sua Vida Já - Coleção Instant

Esta obra integra a série Instant para autotreinamento e, tal como os outros títulos, é recheada de exercícios e testes que permitem uma auto-avaliação do nível pessoal de estresse e da identificação da sua origem.

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