AUGUSTO CURY

MAIS DE 25 MILHÕES DE LIVROS VENDIDOS NO BRASIL
PUBLICADO EM MAIS DE 70 PAÍSES

GESTÃO DA EMOÇÃO

Técnicas de ***coaching emocional*** para gerenciar a ansiedade, melhorar o desempenho pessoal e profissional e conquistar uma mente livre e criativa



Benvirá

Resumo de Gestão da Emoção

Estamos na era da sustentabilidade. Mas precisamos ter consciência de que não apenas o planeta tem recursos limitados, mas o “planeta” cérebro também. Estamos esgotando a nossa mente ao ruminar perdas e mágoas, sofrer pelo futuro, preocupar-nos muito com a opinião das pessoas, ter a necessidade neurótica de mudar os outros e cobrar demais de nós e de quem está ao nosso redor.

Ao agir assim, podemos ser ótimos para a empresa em que trabalhamos, mas nos tornamos carrascos de nosso cérebro e de nossa qualidade de vida. Em Gestão da emoção – um livro único no mundo –, o psiquiatra, psicoterapeuta e pesquisador Augusto Cury ajudará você a identificar o mau uso da emoção e o gasto desnecessário de energia, além de sugerir ferramentas para corrigir a rota.

Através de técnicas simples mas impactantes, Cury o ensinará a trabalhar melhor a emoção e expandir as habilidades vitais da inteligência.

Acesse aqui a versão completa deste livro