



Víctor Manuel Fernández

LIBERTE-SE DO TÉDIO
E DA ROTINA

Resumo de Liberte-Se Do Tédio E Da Rotina

O tédio pode fazer-se presente na vida de cada um e às vezes não há como escapar dele. Existem alguns fatores que alimentam o tédio e a sensação de rotina.

São todos os obstáculos mentais e psicológicos que nos fazem sentir que o que temos em mão não vale a pena. Este livro oferece um guia para recuperar as coisas boas que podem conceder mais sabor à sua vida.

Ele oferece além disso diversos exercícios práticos que ajudam a eliminar a ansiedade o nervosismo e a tristeza que alimentam o tédio.

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