Barbara Schott

MANTENHA A CALMA

Cultrix

PNL
Programa de Neurolingüística

Resumo de Mantenha a Calma

Com você também se repetem situações na vida cotidiana que o levam a reagir com irritação, com perda da dignidade e até mesmo com perda do controle? Isso não tem de acontecer.

Você pode aprender objetivamente, com meios simples, a modificar positivamente o seu estado de espírito. Este livro lhe mostra como ficar calmo, despertando a simpatia dos outros graças a uma atitude relaxada, descontraída, da sua parte.

O Programa de Neurolinguística (PNL) baseia-se em técnicas e exercícios testados com sucesso no setor administrativo e nas áreas de gerenciamento. Os exercícios de PNL são apresentados de uma forma que você pode assimilar e repetir facilmente.

Acesse aqui a versão completa deste livro