

REGINA
VOLPATO

MUDAR FAZ BEM

COMO LIDAR COM OS PROBLEMAS
E DEIXAR A VIDA MAIS LEVE

Resumo de Mudar Faz Bem

Por que é tão difícil mudar? Você sente que as incertezas do futuro te dominam? Não consegue viver inteiramente no presente? Mudanças são constantes. Tudo muda o tempo todo. A grande questão é como lidamos com esses novos caminhos ao longo da vida.

Em Mudar faz bem, Regina Volpato mostra que é possível lidar com todas as mudanças com leveza, enfrentando as incertezas com bom humor e menos rigidez. Um livro inspirador sobre o encontro consigo mesmo durante sua jornada.

Seja enfrentando seus medos, assumindo suas fraquezas, encarando-se no espelho, ou abrindo espaço para o novo. “Finais e começos são inseparáveis. Despedir-se de uma fase e saudar uma nova é revigorante”.

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