

Richard Carlson, Ph. D.

*Autor de Não faça tempestade em copo d'água...*

# NÃO FAÇA TEMPESTADE EM COPO D'ÁGUA NO TRABALHO



*Maneiras simples de minimizar  
o estresse e o conflito enquanto aproveita  
o melhor de si e dos outros*

*Revo*

## Resumo de Não Faça Tempestade em Copo D'Água no Trabalho

Passar quarenta horas ou mais por semana num escritório, com prazos apertados, atribuições pesadas e dilemas diários, pode tornar o trabalho uma experiência muito estressante. Com uma linguagem simples, num tom tranquilo e quase fraternal, Richard Carlson revela estratégias simples capazes de transformar seu comportamento no âmbito profissional e gerar o bem-estar necessário para sua trajetória na vida.

O livro apresenta maneiras simples de minimizar o estresse e o conflito para aproveitar o melhor de si e dos outros. Revela a importância de buscarmos em nosso íntimo formas pacíficas e sensatas de enfrentar todos os problemas - pequenos ou grandes -, a fim de que possamos desfrutar, além da sensação do dever cumprido, um bem-estar constante.

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