

Richard Carlson, Ph. D.

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

NÃO FAÇA TEMPESTADE
EM COPO D'ÁGUA
PARA ADOLESCENTES



Maneiras simples de manter a calma
nos momentos de estresse

Reaco

Resumo de Não Faça Tempestade Em Copo D`Água Para Adolescentes

Richard Carlson escreveu diversos livros encorajando as pessoas a "não fazer tempestade em copo d'água" e este agora, dirigido aos adolescentes, é sensível, sério e espirituoso como seus trabalhos anteriores.

O tom é o de um amigo mais velho que aconselha, mas ao mesmo tempo, mantém o nível mínimo de serenidade que os jovens exigem daqueles que pretendem orientá-los no caminho para a vida adulta.

Sem tentar se colocar no lugar dos seus leitores ou minimizar a intensidade dos problemas pelos quais passam os adolescentes, o autor oferece 100 breves capítulos, cada um com sugestões para lidar com situações familiares para o jovem, como, por exemplo: Faça as pazes com os seus erros, Seja criativo na sua rebeldia, Aceite o seu dia de cabelo ruim e Não faça drama.

E quem pensa que adolescente não tem problema, com certeza não tem convivido com eles ou assistido ao noticiário. Eles enfrentam o estresse em todas as facetas das suas vidas: na escola, nos esportes, nas situações sociais, na vida familiar, nas questões financeiras e mesmo no trabalho.

Os adolescentes, como já aconteceu com os leitores dos volumes anteriores da série, vão achar que o ponto de vista positivo de Richard Carlson ajuda a minimizar o impacto das situações estressantes em suas vidas.

São dicas que funcionam tanto como um livro de cabeceira ou como um guia para ser levado na mochila e consultado a qualquer hora. A mensagem, com certeza, será ouvida e entendida.

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