Richard Carlson, Ph.D.

Autor de Não faça tempestade em copo d'água

NÃO FAÇA TEMPESTADE EM COPO D'ÁGUA PARA HOMENS

Maneiras simples de diminuir o estresse num mundo competitivo

Rocco

Resumo de Não Faça Tempestade em Copo D'Água para Homens

Dando continuidade à série "Não Faça Tempestade Em Copo D'Água", Richard Carlson oferece neste livro diversas orientações que permitem descomplicar a vida das pessoas. Neste livro, preparado exclusivamente para homens, o autor mostra como é possível redescobrir pequenos detalhes - como passar mais tempo com os filhos, seguir os conselhos da mulher, abraçar uma causa especial, cuidar da saúde, reconhecer a inteligência interior, entre outros - para transformar-se em indivíduos mais felizes, equilibrados e muito menos propensos a se estressar desnecessariamente.

Acesse aqui a versão completa deste livro