

Richard Carlson, Ph.D.

NÃO FAÇA TEMPESTADE
EM COPO D'ÁGUA...

e tudo na vida são copos d'água...



Maneiras simples de impedir que coisas
insignificantes dominem sua vida

Recco

Resumo de Não Faça Tempestade em Copo D'Água

Ele usa situações cotidianas para dar dicas de como diminuir o estresse. A famosa fechada no trânsito é um caso típico de gatilho que dispara raiva, frustração e alta pressão arterial.

A sugestão é manter o próprio senso de bem-estar e não incorporar o problema do outro. "Por que não deixar, simplesmente, que o mau motorista tenha seu acidente alhures?"

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