

KELLY MCGONIGAL, Ph.D.

Autora do best-seller internacional *Os desafios à força de vontade*

O LADO BOM DO ESTRESSE

Entenda por que o estresse pode ser bom
para você e como aproveitá-lo

REPHIL

Resumo de O Lado Bom do Estresse

O lado bom do estresse é o primeiro livro a reunir as mais recentes descobertas científicas sobre resiliência (a capacidade humana de amadurecer em situações estressantes) e o poder de transformar a realidade a partir de crenças.

Assim como em Os desafios à força de vontade, a autora mistura ciência, relatos e exercícios para compor um guia prático, divertido e marcante, que nos ensina a: Como cultivar uma mentalidade que abrace o estresse Como o estresse pode oferecer foco e energia Como o estresse pode ajudar pessoas a se conectar e se fortalecer Por que o cérebro foi feito para aprender com o estresse.

Este não é um guia para se livrar do estresse, e sim para ser bom em estresse – compreendê-lo, abraçá-lo e usá-lo. Prepare-se para deixar de se estressar com o estresse.

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