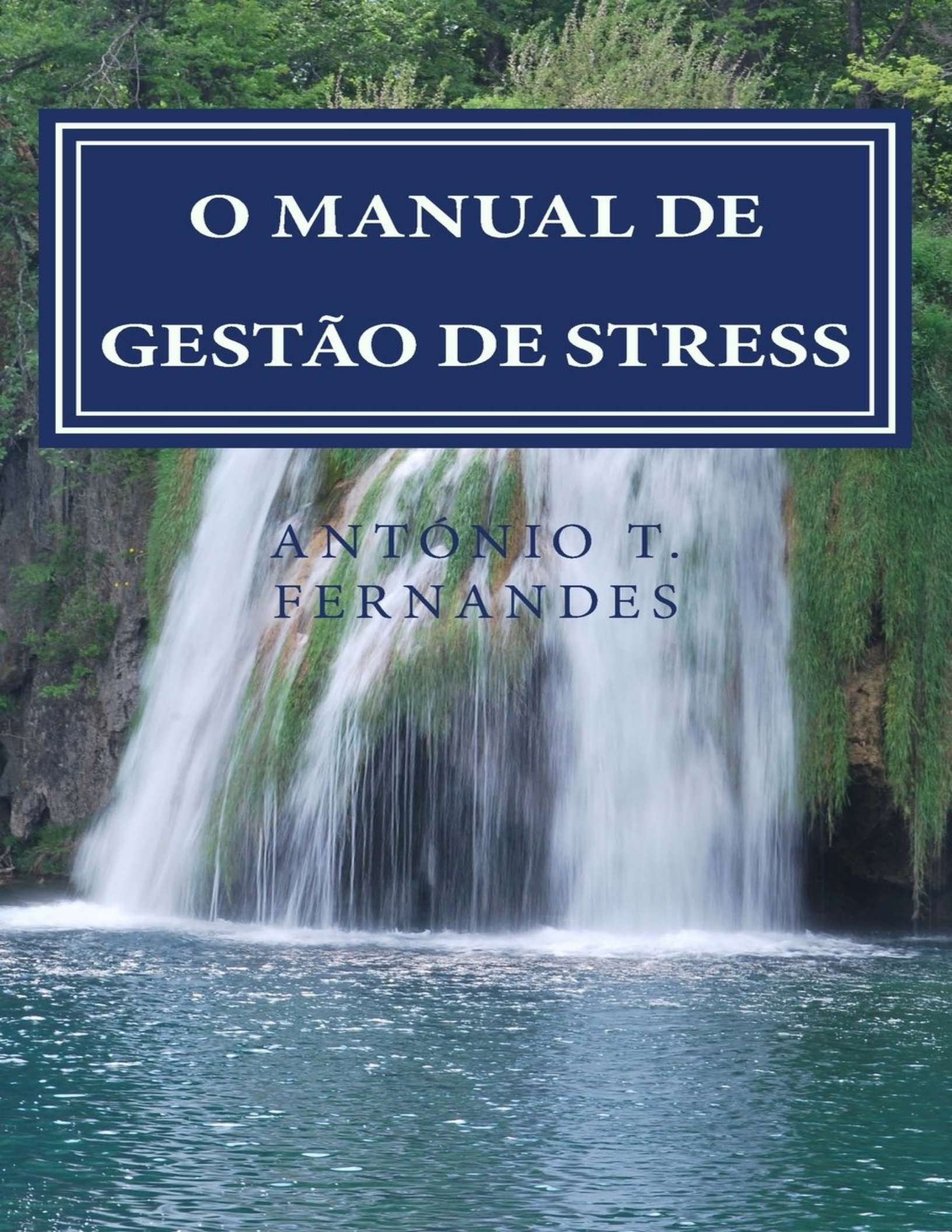

O MANUAL DE GESTÃO DE STRESS

ANTÓNIO T. FERNANDES

Resumo de O Manual de Gestao de Stress: Harmonia No Quotidiano

O Manual de Gestao de Stress e o unico programa de transformacao pessoal da nova era comprovado cientificamente, pois e baseado em centenas de programas de recuperacao pessoal de sucesso, coordenados pelo autor nos varios centros de recuperacao Europeus, nos ultimos 15 anos.

Este manual e um guia com o objetivo especifico de dar-te a capacidade de ires do lugar de onde te encontras para o lugar onde desejas estar. E um sistema completo, que de forma clara e simples, te mostra o caminho que dia-apos-dia, precisas percorrer para te transformares a ti mesmo e criares a vida que desejas e mereces.

Nao aceites nada menos do que isso! "A tua vida melhora quando tu melhorares" Sao 30 dias de grande entusiasmo e expectativa na mudanca constante de velhos habitos obsoletos e nocivos para habitos novos e saudaveis.

O Manual de Gestao de Stress e acompanhado de uma GARANTIA DE SUCESSO que deve ser acionada pelo seu proprietario, assim que o adquirir (ver pag. 6). Se tudo o que desejas e atingivel, podes consegui-lo ao usar as sugestoes simples e faceis deste Manual, que e, na verdade, um Programa de Vida comprovado cientificamente, para todos que querem ser os donos da sua propria realidade.

MUITO IMPORTANTE: O Manual de Gestao de Stress e um guia de melhoramento pessoal e qualidade de vida. Por essa razao, se nao estas interessado em melhorar a tua qualidade de vida, nao o adquiras.

O seu uso leviano ou desrespeitoso, por quem procura informacao em vez de resultados, pode trazer lesoes dolorosas. Em que consiste? Este manual nao deve ser encarado como uma leitura frivola para matar o tempo, nem tao pouco de um pressuposto conhecimento cientifico ou filosofico de transformacao pessoal, mas sim, de um manual pratico de

acoes e atitudes testadas milhares de vezes com sucesso.

Apesar de "O Manual de Gestao de Stress" ser um programa de vida da nova era, tem origem em programas famosos com mais de oitenta anos - como "Os Doze Passos" -, adaptados as necessidades atuais e aperfeicoados ao longo de quinze anos com a Logoterapia e a moderna Mecanica Quantica.

Porque o nome de "O Manual de Gestao de Stress"? A origem de todos os problemas do homem moderno esta no conflito entre espiritualidade e materialidade. Stress e a energia criada em cada situacao rejeitada no quotidiano, devido a um paradigma Newtoniano-Cartesiano.

Com a informacao contida neste manual e a sua aplicacao no quotidiano, essa energia de Stress, criadora de doencas fisicas, emocionais e mentais, e reciclada e utilizada na criacao do que cada um deseja na vida.

Como funciona? O percurso aqui delineado nao esta inserido na cultura do instantaneo. O sucesso nao e imediato. Tudo e simples e facil, mas cada pessoa tem o seu ritmo e o seu percurso.

Apesar do metodo exposto ser infalivel e ser acompanhado on-line em tempo real por uma equipa coordenada pelo autor e foruns onde todas as duvidas ou incertezas sao esclarecidas, cada pessoa que quer melhorar a sua vida tem que seguir as sugestoes simples e faceis mas que nao podem ser rejeitadas pelo candidato.

Trinta dias. Cada dia com um conjunto de acoes especificas, sem alterar os ritmos ou as atividades diarias. A unica alteracao posta e o levantar uma hora mais cedo para nao interferir em qualquer atividade profissional e promover o processo de mudanca.

"A vida que cada pessoa experimenta e reflexo dos seus pensamentos e comportamentos." Durante trinta dias, atraves dum preceito diario, altera-se a forma de pensar, ao mesmo tempo que se altera o comportamento com acoes especificas para cada dia.

Mudando a forma de pensar muda-se a forma de agir, construindo assim de uma forma segura e constante a vida que se deseja. A quem se destina? O Manual de Gestao de Stress destina-se a todos que sejam

capazes de entender estas palavras e que queiram resultados"

Acesse aqui a versão completa deste livro