

Maria Cristina Suroochi

O PENSAR SAUDÁVEL

Como usar seu pensamento
em favor de seu bem-estar

 PINGUIM

Resumo de O Pensar Saudável

Baseada em reflexões sobre a diversidade de pontos de vista, Maria Cristina Strocchi constrói um texto objetivo, defendendo a prática de um olhar real e, ainda assim, otimista sobre a vida.

"Nossos pensamentos negativos são como trilhas de pneus que, ao longo dos anos, entrando e saindo, deixamos em nossa própria casa." Esta obra traz exercícios práticos para combater às convicções errôneas que adquirimos carregamos diariamente e que comprometem a saúde.

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