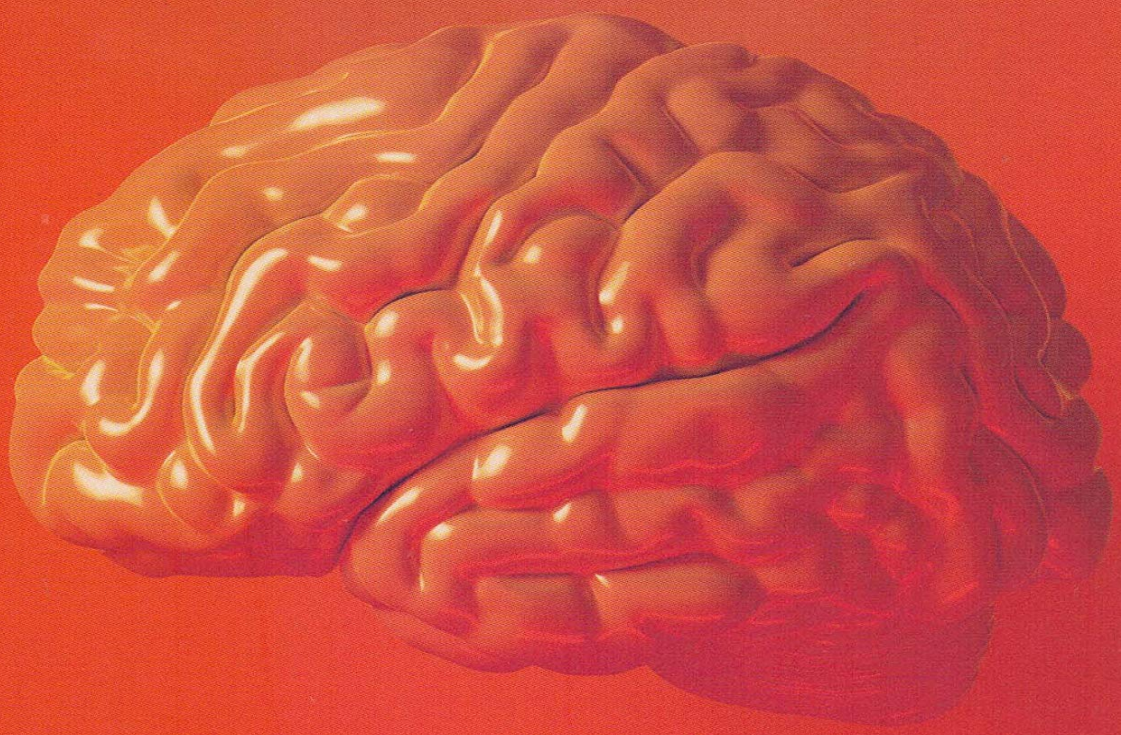
S.J. SCOTT
BARRIE DAVENPORT

ORGANIZE SUA MENTE



COMO PARAR DE SE PREOCUPAR, ALIVIAR A ANSIEDADE E ELIMINAR OS PENSAMENTOS NEGATIVOS

ALTA BOOKS
EDITORA

Resumo de Organize Sua Mente: Como parar de se preocupar, aliviar a ansiedade e eliminar os pensamentos negativos

Organize Sua Mente detalha os hábitos, atitudes e pensamentos que você pode usar para limpar a desordem mental que impede você de ser mais focado e atento. S.J. Scott e Barrie Davenport, autores de livros campeões de vendas de acordo com o Wall Street Journal, mostram como mudar um aspecto específico de sua vida que talvez o esteja deixando estressado ou sobrecarregado.

Este livro é para todos aqueles que reconhecem como pensamentos descontrolados estão interferindo no próprio foco, produtividade, felicidade e paz de espírito. Se você quer se sentir menos estressado ou simplesmente eliminar pensamentos negativos, garantirá seu exemplar de Organize Sua Mente.

Acesse aqui a versão completa deste livro