

The background of the cover features a watercolor illustration of various cacti and flowers. At the top, there are several green cactus segments with small, dark spines. To the right, a cluster of small, reddish-brown flowers is visible. At the bottom, more cactus segments and a larger, reddish-brown flower are shown. The overall style is soft and artistic.

RAIVA

SEU BEM, SEU MAL

Esther Carreño

Vida

Resumo de Raiva. Seu Bem, Seu Mal

Qual a importancia que voce da as suas emocoes? Voce sabe reconhecer e expressar seus sentimentos? Como voce lida com a raiva? E possivel classificar os sentimentos em bons ou ruins?

Neste livro esclarecedor e instigante, Esther Carrenho convida os leitores a identificar varios sentimentos e fazer deles grandes aliados em prol de seu potencial criativo. Focalizando especificamente a raiva, a autora se vale de sua experiencia para autenticar conceitos fundamentais a saude emocional.

Voce podera encontrar respostas para seus questionamentos ao se identificar com outras pessoas que tambem buscam reconhecer e administrar seus sentimentos de raiva, em lugar de bloquealos e reprimilos. Com linguagem simples e acessivel, este livro sera muito util a todos que desejam equilibrar emocao e razao de forma construtiva, produzindo bemestar tanto para si mesmos como para os que estao proximos.

Viva melhor!

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