AUGUSTO CURY

Autor de

Nunca desista de seus sonhos

REVOLUCIONE SUA QUALIDADE DE VIDA

Navegando nas águas da emoção



SEXTANTE

Resumo de Revolucione Sua Qualidade de Vida

Qualidade de vida! Todos sonham com ela, mas poucos a alcançam. Todos gostariam de ter um mapa da mina para a felicidade. Só que isso não existe. Mas temos pistas e ferramentas para penetrar no território da emoção, desenvolver nossa inteligência e aprender a superar as dificuldades.

As pessoas não se dão conta das pequenas mudanças que destroem seus relacionamentos, metas, carreira, saúde física e emocional. Muitos jovens só enxergam que estão com problemas quando se tornam adultos frustrados.

Neste livro, você vai descobrir as ferramentas necessárias para gerenciar seus pensamentos, trabalhar suas perdas, se tornar líder de si mesmo e ser feliz.

Acesse aqui a versão completa deste livro