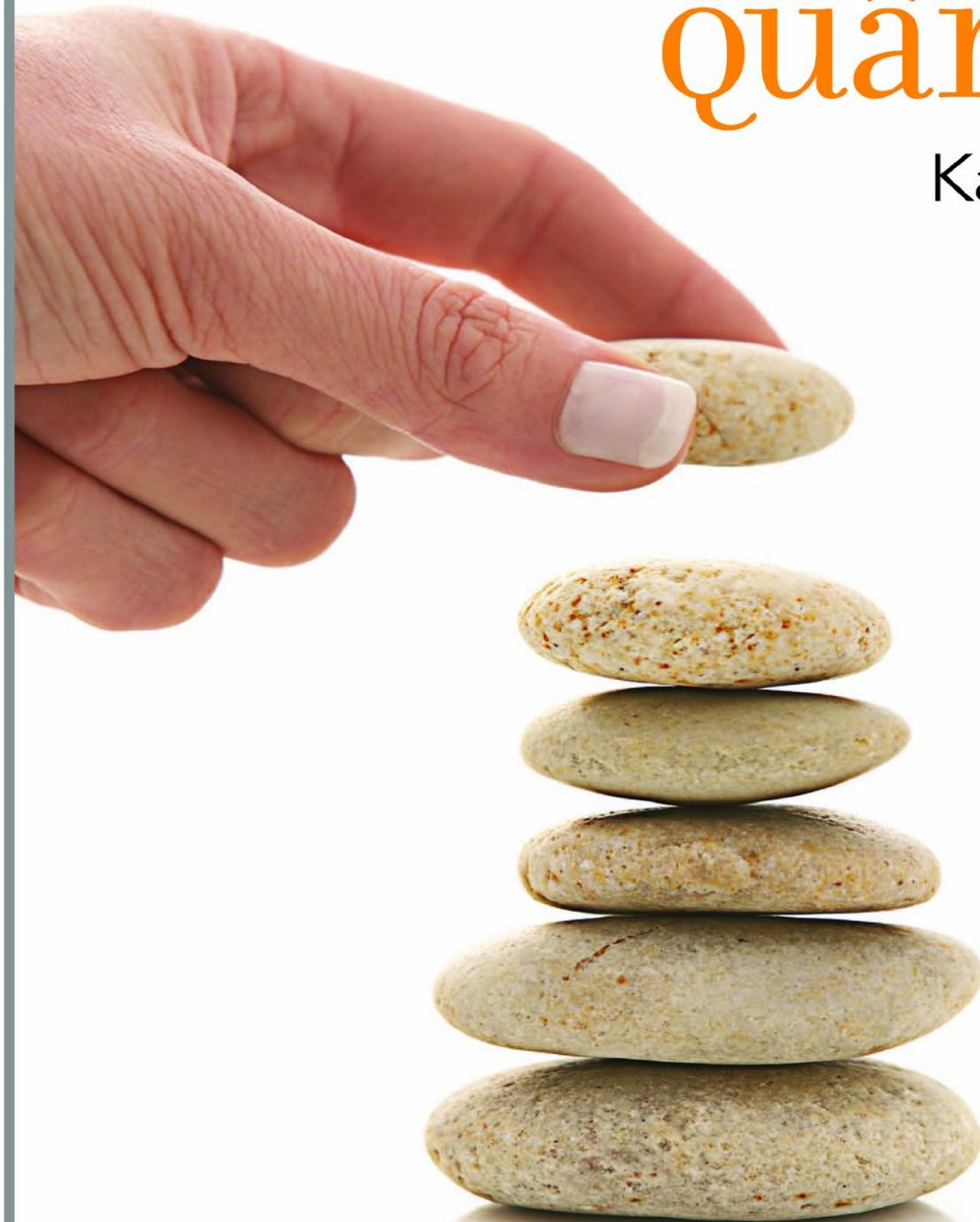


O SALTO QUÂNTICO

Kathy Freston



COMO
PEQUENAS
MUDANÇAS
PROVOCAM
GRANDES
AVANÇOS
NO SEU
BEM-ESTAR

MAIS DE 30 SEMANAS NA LISTA DO *new YORK TIMES*


FONTANAR

Resumo de Salto Quântico

Abandonar hábitos nocivos e adotar atitudes ou práticas benéficas é muito difícil. Requer reflexão, disciplina, sacrifício. E, muitas vezes, só de pensar nas enormes mudanças que temos pela frente, é mais cômodo ficar parado.

Este livro ensina os leitores a dar pequenos passos, que isolados parecem insignificantes, mas juntos têm um impacto profundo no seu bem-estar.

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