

SEM TEMPO PRA NADA

VENCENDO A EPIDEMIA DA FALTA DE TEMPO

Edward M. Hallowell



Resumo de Sem Tempo Pra Nada

Um guia apropriado para quem se desdobra para dar conta de inúmeras tarefas e atividades seja qual for o estilo de vida a condição social ou o seu país de origem.

O psiquita dr. Edward M. Hallowell orienta o leitor com dicas preciosas sobre um assunto que é cada vez mais relevante na sociedade contemporânea - como administrar o tempo. A partir de exemplos tirados de sua experiência clínica Hallowell afirma que na verdade podemos encarar o excesso de tarefas da vida moderna como algo capaz de estimular a nossa criatividade e a nossa inteligência e propõe uma série de atividades e exercícios que têm como principal objetivo nos ajudar a tirar o melhor deste ritmo de vida frenético e quase insano.

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