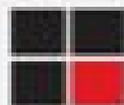


Marilda Lipp (org.)

SENTIMENTOS QUE CAUSAM STRESS

Como lidar com eles



P A P I R U S E D I T O R A

Resumo de Sentimentos que Causam Stress. Como Lidar com Eles

Ciúme, raiva, inveja, frustração e medo são sentimentos presentes no dia a dia de grande parte das pessoas, os quais podem gerar situações de stress intenso. Esse livro visa ajudá-lo a lidar com esses e outros sentimentos – como ansiedade, melancolia, tristeza, euforia, mágoa, baixa autoestima e sentimento de perda, além dos decorrentes de situações traumáticas –, a fim de lhe proporcionar bem-estar pela mudança de hábitos de vida.

A obra apresenta ainda uma análise sobre a infância, fase em que se originam alguns sentimentos e formas de reagir que podem ter repercussões ao longo de toda a vida adulta.

Renomados cientistas e professores universitários, com experiência também em atendimento clínico, uniram-se para escrever essa obra útil para todos, tanto leigos como profissionais, que desejam entender a importância das emoções para o viver, assumindo o domínio das próprias reações em momentos de desafios, positivos ou negativos.

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