

Ser+



com

Saúde Emocional

Mestres ensinam como lidar com as emoções e os problemas para atingir o equilíbrio pessoal, melhorar a saúde e a qualidade de vida, reduzindo os níveis de estresse, ansiedade e depressão

Mauricio Sita
Bob Hirsch

Coordenação editorial

editora **SER
MAIS** 

Resumo de Ser + Com Saúde Emocional

Conquiste a tão sonhada saúde emocional para um melhor rendimento na carreira e nos negócios! O estado de espírito do ser humano e sua saúde estão diretamente ligados ao controle da própria mente.

Os bons pensamentos e emoções têm influência positiva

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