

Drª SUSAN ANDREWS

Insights
VISION



Como gerenciar sua
vida em tempos de crise



Resumo de Stress A Seu Favor. Como Gerenciar Sua Vida Em Tempos De Crise

Já que evitar o estresse hoje é impossível, a Dra. Susan, que é monja, psicóloga e ambientalista, ensina como lidar com ele. Primeiro, ela explica ao leitor o que está acontecendo com seu corpo quando se estressa.

Em seguida, ela ensina técnicas de relaxamento, respiração, massagem e meditação. O livro não é estressante, é ilustrado, e faz bem para o corpo e para a alma.

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