



Roberta Nascimento & Regina Lopes

TERAPIA DE BOLSO

100 perguntas para autoconhecimento



Resumo de Terapia de bolso: 100 perguntas para autoconhecimento

Você pode começar por si mesmo a busca para se conhecer melhor e usar este livro em forma de caixinha como seu ponto de apoio. Uma obra que também vai auxiliar os terapeutas nos processos de tratamento.

São 100 perguntas para você pensar sobre as angústias, os medos, os sentimentos de culpa e outros problemas emocionais que afligem a todos, sem distinção. Atenção! Esta obra não é um tratamento psicológico, mas sim uma ferramenta de psicoeducação para você se conhecer melhor.

Você pode usá-la sozinho ou com um profissional terapeuta habilitado.

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