



JOAN GUNTZELMAN

# Vencendo o estresse

*Orações para acalmar  
e fortalecer o espírito*



 EDITORA  
VOZES

# Resumo de Vencendo o Estresse. Orações Para Acalmar e Fortalecer o Espírito

Todos nós lidamos com o estresse na vida e nos debatemos sobre o modo de superá-lo. As breves reflexões e orações deste livro ajudarão você a se voltar para Deus e encontrar a paz necessária para viver de uma maneira serena.

Essas reflexões sensibilizarão você quando estiver se sentindo sobrecarregado e oprimido, ajudando-o a reconhecer as causas frequentemente ocultas da sua tensão e exaustão.

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