

SETE PASSOS PARA UMA VIDA SEM ESTRESSE

escrito por Ana Miranda | 23 de maio de 2014

Mike George



O estresse tornou-se uma epidemia. Por mais que se tente relativizá-lo, acreditando em mitos como mudar a alimentação, fazer exercício e tirar férias acabam com o estresse”, ou que “o estresse tem um papel natural, positivo na vida moderna, na realidade trata-se de uma doença grave, que pode causar sérios problemas.

Em *Viva Melhor – os sete clicks essenciais para uma vida sem estresse*, lançado pela Publifolha, o escritor britânico Mike George parte da análise de sete mitos que costumam diminuir a importância do estresse na vida moderna para, então, propor um retorno à própria essência do ser humano. Lista e comenta sete percepções primordiais, que precisam ser resgatadas para que o estresse possa ser eliminado, para em seguida estabelecer sete Clicks! essenciais que ajudam as pessoas a serem mais livres e a viver sem estresse.

Sobre o autor:

Mike George é conhecido por ser um grande orador e professor de consciência espiritual, administração pessoal, visualização criativa, pensamento positivo e controle de estresse. É editor- chefe da revista Heart and Soul e conferencista sênior na Brahma Kumaris World Spiritual University. É autor de: 1001 Formas de Relaxar e 1001 Meditações, publicados pela Publifolha.

Serviço

Editora: Publifolha

Páginas: 104

Onde comprar: principais livrarias ou 0800-140090