Flávia Lippi

DETOX MENTAL

100 perguntas para desintoxicar o cérebro, utilizando os mais importantes conceitos de transformação humana e *mentoring*

MATRIX

Resumo de Detox Mental

Todo dia seu cérebro é exposto a inúmeros estímulos. Chega uma hora em que a sua cabeça está com tanta coisa que começa a ficar difícil se concentrar, tomar decisões, fazer boas escolhas e até descansar.

Neste livro em forma de caixinha você vai encontrar perguntas práticas para desenvolver habilidades para se desconectar dos problemas e se conectar às soluções, desintoxicando a mente, melhorando sua inteligência emocional e promovendo uma verdadeira transformação na sua vida.

Acesse aqui a versão completa deste livro