

Organização da coleção ANNE GHESQUIÈRE

# CHEGA DE

BARBARA MEYER  
ISABELLE NEVEUX

# CARREGAR O MUNDO

# NAS COSTAS!



21 dias  
★  
PARA MUDAR

  
**Senac**

# Resumo de Chega de Carregar o Mundo nas Costas! 21 Dias Para Aproveitar

Barbara Meyer e Isabelle Neveux conceberam um programa de 21 dias para que as mulheres com filhos consigam conciliar suas múltiplas tarefas. Com base na experiência de supermães e coaches, elas compartilham a forma como planejam suas atividades, permitindo que as mães possam conduzir melhor a sua vida pessoal, social e profissional, sem sacrificar os seus desejos e as suas necessidades.

Esta obra traz: Programação de 3 semanas, que abrangem 21 dias de mudança em todos os aspectos: emocional, comportamental, mental, sensorial... Testes de avaliação. Exercícios para pôr em prática o aprendizado.

Lembretes para progredir gradativamente. Ritual da Melhor Amiga para uma mudança real! O Senac São Paulo, tendo em vista o cotidiano das mulheres que adorariam multiplicar o seu tempo para realizar todas as suas tarefas, espera contribuir com esta publicação para que todas possam administrar melhor o seu tempo, despendendo energia no que realmente importa, para que possam se sentir mais felizes e plenas consigo mesmas.

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