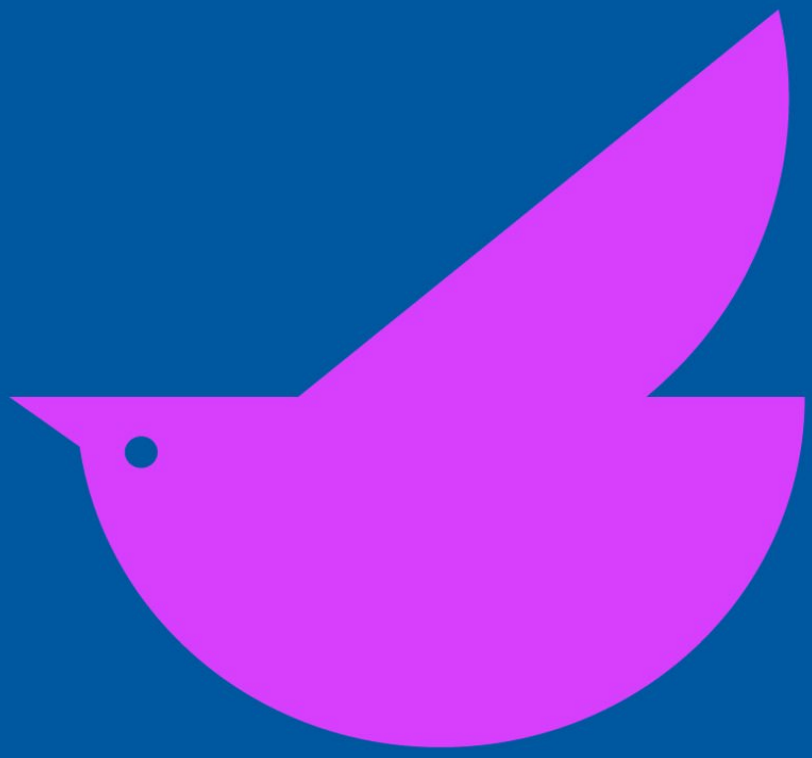
Como manter a mente sã

Philippa Perry



THE SCHOOL OF LIFE

OBJETIVA

Resumo de Como Manter A Mente Sã - Coleção The School of Life

A psicoterapeuta Philippa Perry pretende demonstrar que é possível tornar-se uma pessoa pouco menos torturada e um pouco mais satisfeita. Ela se propõe a descrever como a mente humana funciona e então ensinar exercícios destinados a fortalecer a resistência, o senso de perspectiva e a criatividade. Este livro pretende ser, ao mesmo tempo, uma explicação das mentes humanas e um guia para enfrentar os desafios que a vida coloca no caminho das pessoas.

Acesse aqui a versão completa deste livro