DALE CARNEGIE

AUTOR DE **COMO FAZER AMIGOS E INFLUENCIAR PESSOAS**

COMO SUPERAR AS PREOCUPAÇÕES E O ESTRESSE

BestSeller

Resumo de Como Superar as Preocupações e o Estresse

Autor best-seller ensina como suportar as pressões e o estresse.Em meio às exigências e correrias que enfrentamos todos os dias, sentir-se feliz e tranquilo é um desafio que muitos ainda precisam superar.

Ao mostrar que é possível equilibrar a vida profissional com os anseios pessoais, Dale Carnegie, o maior especialista em trabalho e relações humanas do século XX, defende as atitudes positivas e a organização do tempo como pontos essenciais para tornar o dia a dia menos estressante.

Com abordagem prática e casos reais, Como superar as preocupações e o estresse é um guia de fácil aplicação que revela os segredos da batalha contra as tarefas mais árduas e maçantes, assim como a certeza de que podemos viver de forma plena, harmoniosa e contente.

Acesse aqui a versão completa deste livro