

# PERMISSÃO PARA SENTIR



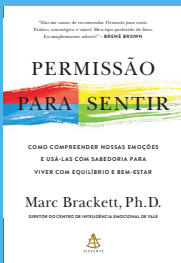
COMO COMPREENDER  
NOSSAS EMOÇÕES  
E USÁ-LAS COM  
SABEDORIA PARA  
VIVER COM EQUILÍBRIO  
E BEM-ESTAR

Marc  
Brackett,  
Ph.D.

DIRETOR DO CENTRO DE  
INTELIGÊNCIA EMOCIONAL  
DE YALE



SEXTANTE



• • • • •

“Não me canso de recomendar *Permissão para sentir*. Prático, estratégico e viável. Meu tipo preferido de livro. Eu simplesmente adorei!”

**BRENÉ BROWN**

• • • • •

 @editorasextante