

**JUDSON  
BREWER,**  
Ph.D.

**DESCONSTRUINDO  
A ANSIEDADE**

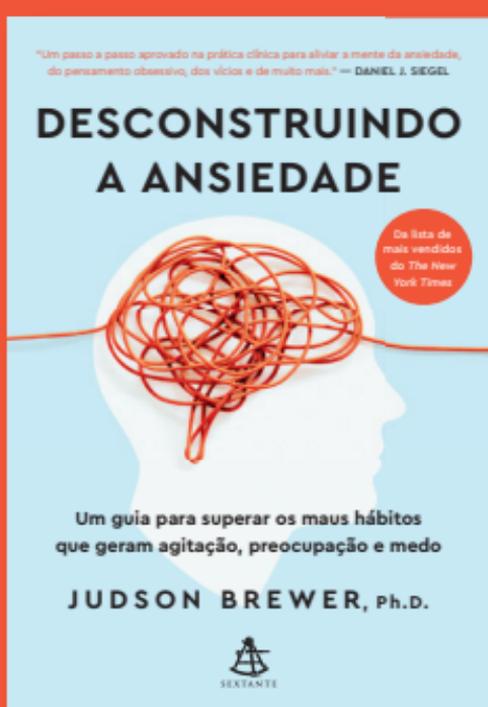


Um guia para superar os  
maus hábitos que geram  
agitação, preocupação  
e medo



SEXTANTE

Da lista de  
mais vendidos  
do *The New  
York Times*



"Um passo a passo  
aprovado na prática  
clínica para aliviar a  
mente da ansiedade,  
do pensamento ob-  
sessivo, dos vícios e  
de muito mais.

**DANIEL J. SIEGEL**

 @editorasextante