

**JUDSON
BREWER,**
Ph.D.

**DESCONSTRUINDO
A ANSIEDADE**

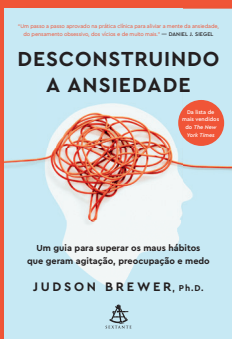


Um guia para superar os
maus hábitos que geram
agitação, preocupação
e medo



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