MÉTODO
BASEADO NA TERAPIA
METACOGNITIVA

VIVA MAIS PENSE MENOS

Como evitar que pensamentos negativos se transformem em depressão

DRA. PIA CALLESEN

SEXTANTE

"Não podemos superar o problema de pensar demais pensando mais ainda – só pensando menos."

DRA. PIA CALLESEN

@editorasextante