

**DRA.  
OLIVIA REMES**

# **Bem-estar instantâneo**



**50 medidas para  
combater o estresse,  
a ansiedade e outros  
estados emocionais  
paralisantes**



**SEXTANTE**

DRA. OLIVIA REMES

# Bem-estar instantâneo



50 medidas para combater o estresse, a ansiedade e outros estados emocionais paralisantes



As lições reunidas aqui permitirão que você desenvolva **resiliência** e se sinta uma **pessoa mais calma e confiante** para **retomar o controle da sua vida.**

[sextante.com.br](http://sextante.com.br)

