

Luana Marques

Professora de Psicologia
da Escola de Medicina
de Harvard

VIVER COM OUSADIA

Uma abordagem
científica para
reprogramar sua
maneira de lidar com
o desconforto e
o estresse



SEXTANTE

Luana Marques

Professora de Psicologia da Escola de Medicina de Harvard

VIVER COM OUSADIA

Uma abordagem científica para reprogramar sua maneira
de lidar com o desconforto e o estresse



“ A ansiedade
atrapalha, mas você
não precisa deixar
que arruíne a sua
vida. Este livro
oferece um kit de
ferramentas para
lidarmos melhor
com ela. ”

DAN HARRIS,
autor de
10% Mais feliz

sextante.com.br

