

"Toda ansiedade sentida é um futuro que chega sem cordialidade."



Exercício Terapêutico para a Ansiedade

Autora:
Shirley Batista Braghin
Psicóloga

***Este Material está voltado ao trabalho de recurso em
processo de Psicoterapia.***

***Contém 10 exercícios para auxiliar paciente a lidar com
as crises de Ansiedade.***

***Lembrando que a procura e tratamento com profissional
é necessário.***

***Sobre a Autora:
Graduada em Psicologia/Especialista
em Neuropsicologia/Coaching
Emocional***