

DOMINANDO A ANSIEDADE:

ESTRATÉGIAS PARA ALCANÇAR UMA VIDA EQUILIBRADA.



JESSICA BENEVENUTE SODRÉ



DOMINANDO A ANSIEDADE:

ESTRATÉGIAS PARA ALCANÇAR UMA VIDA EQUILIBRADA.

INTRODUÇÃO:

Bem-vindo ao ebook

"Dominando a Ansiedade: Estratégias para Alcançar uma Vida Equilibrada".

Neste guia, iremos explorar o mundo da ansiedade, entender suas causas e sintomas, e fornecer estratégias eficazes para lidar com ela. Nosso objetivo é ajudar você a transformar a ansiedade em um aliado, em vez de deixá-la controlar sua vida. Vamos começar essa jornada em direção ao equilíbrio emocional e bem-estar mental.

