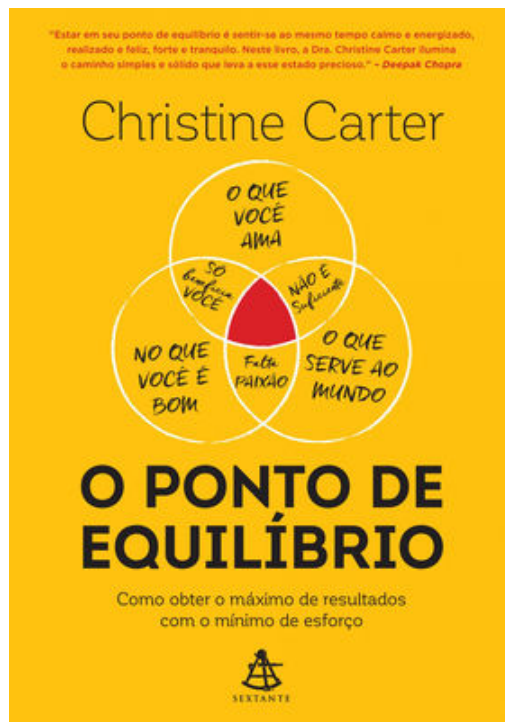


Baixe livros gratuitos O ponto de equilíbrio (PDF - ePub - Mobi) Christine Carter CincBOOK



Você não precisa abrir mão da carreira para viver sem estresse nem deve sacrificar suas poucas horas de lazer para ser mais produtivo - basta encontrar seu ponto de equilíbrio, um estado em que você é capaz de fazer *mais* se esforçando *menos*.

Essa foi a conclusão a que chegou a socióloga Christine Carter. Sentindo-se sobrecarregada ao tentar conciliar os papéis de escritora, palestrante e mãe, ela lançou mão de seu vasto conhecimento sobre felicidade e alta performance e testou em si mesma diversas técnicas que prometiam trazer mais eficiência ou mais tranquilidade.

Acabou descobrindo que o ideal é unir nossas paixões, nossa vocação e nosso trabalho - três forças que, quando combinadas, nos dão entusiasmo e serenidade para enfrentar qualquer situação.

Abordando temas como o excesso de trabalho, a falta de tempo e a distração causada pelo mundo virtual, *O ponto de equilíbrio* apresenta técnicas para você promover uma mudança significativa em sua vida.

Seja instituindo micro-hábitos que poupam tempo ou girando grandes engrenagens para converter a tensão em energia criativa, você vai aprender a:

- Aumentar a proporção de emoções positivas no seu dia a dia e eliminar os hábitos negativos que sabotam o seu bem-estar.
- Parar de tentar fazer tudo certo e começar a fazer apenas as coisas certas.
- Aprender a dizer "não" quando necessário - sem se sentir culpado por isso.
- Deixar de ser multitarefa e ganhar mais eficiência.
- Usar a tecnologia para aumentar - e não drenar - sua energia.

"Estar em seu ponto de equilíbrio é sentir-se ao mesmo tempo calmo e energizado, realizado e feliz, forte e tranquilo. Nesse livro, a Dra. Christine Carter ilumina o caminho simples e sólido que leva a esse estado precioso." - Deepak Chopra

Título	: O ponto de equilíbrio
Autor	: Christine Carter
Categoria	: Autoajuda
Publicado	: 15/03/2016
Editora	: Sextante

Vendedor : DLD Distribuidora de Livros Digitais
Páginas impressas : 256 páginas
File Size : 1.53MB

[Baixe livros gratuitos O ponto de equilíbrio \(PDF - ePub - Mobi\) Christine Carter CincBOOK](#)

Baixe livros gratuitos O ponto de equilíbrio (PDF - ePub - Mobi) Christine Carter CincBOOK

[Baixe livros gratuitos O ponto de equilíbrio \(PDF - ePub - Mobi\) Christine Carter CincBOOK](#)

O PONTO DE EQUILÍBRIO PDF - Are you looking for eBook O ponto de equilíbrio PDF? You will be glad to know that right now O ponto de equilíbrio PDF is available on our online library. With our online resources, you can find O ponto de equilíbrio or just about any type of ebooks, for any type of product.

Best of all, they are entirely free to find, use and download, so there is no cost or stress at all. O ponto de equilíbrio PDF may not make exciting reading, but O ponto de equilíbrio is packed with valuable instructions, information and warnings. We also have many ebooks and user guide is also related with O ponto de equilíbrio PDF and many other ebooks.

We have made it easy for you to find a PDF Ebooks without any digging. And by having access to our ebooks online or by storing it on your computer, you have convenient answers with O ponto de equilíbrio PDF. To get started finding O ponto de equilíbrio, you are right to find our website which has a comprehensive collection of manuals listed.

Our library is the biggest of these that have literally hundreds of thousands of different products represented. You will also see that there are specific sites catered to different product types or categories, brands or niches related with Applied Numerical Methods With Matlab Solution Manual 3rd Edition PDF. So depending on what exactly you are searching, you will be able to choose ebooks to suit your own needs.

Here is the access Download Page of O PONTO DE EQUILÍBRIO PDF, click this link to download or read online:

[Baixe livros gratuitos O ponto de equilíbrio \(PDF - ePub - Mobi\) Christine Carter CincBOOK](#)

Top 10.000 livros de melhor vendedor [GRATUITOS]