

DETOX

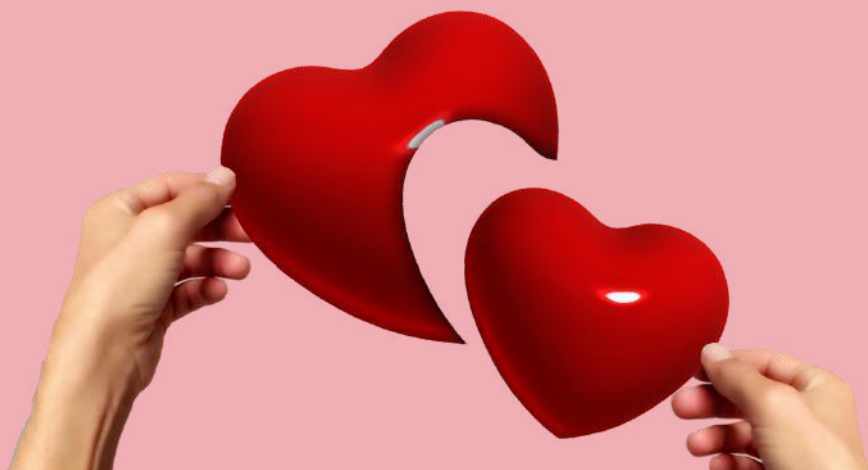
EMOCIONAL

Um E-book com dicas práticas de especialistas, para te ajudar a eliminar do seu dia-a-dia, emoções e pensamentos tóxicos.



Aprenda a lidar com seus sentimentos,
de forma coerente, mudando pequenos
comportamentos no seu dia-a-dia que
ajudarão você a ter um DETOX emocional.

VOCÊ PODE VIVER FELIZ!




Sumário

1. Por que fazer um Detox emocional?
2. Por onde começar?
3. Pequenas mudanças que fazem a diferença.
4. Você conhece suas emoções?
5. Seja livre! Seja Feliz!
6. Acabe com isso agora mesmo!
7. Vivendo a sua melhor versão.
8. Aba de anotações



1.

Por que
fazer um
Detox
emocional?



Ter autocociência é a base para
alcançar a inteligência emocional.