

# DETOX

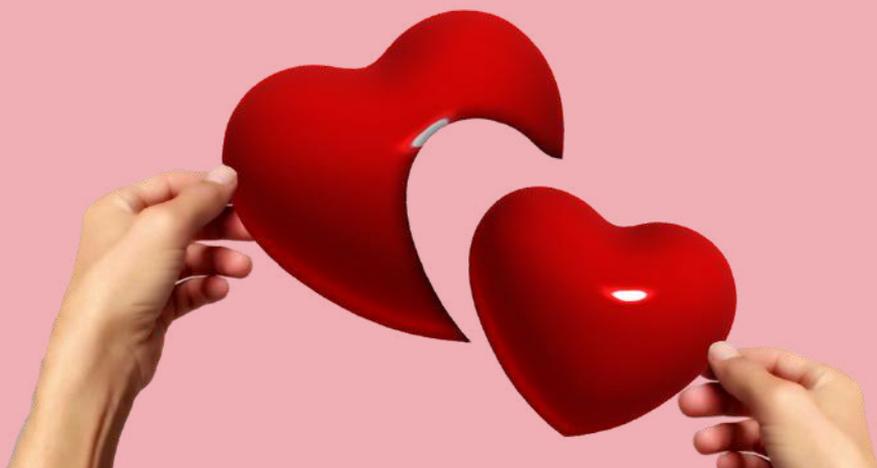
## EMOCIONAL

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.