

**UMA HISTÓRIA DE VIDA REAL**

# **DESACELERE A ANSIEDADE**

**10 PASSOS EFICAZES PARA VOCÊ**

**GIGELI SALLES**

**Psicóloga**

# **GUIA PRÁTICO DESACELERE A ANSIEDADE**

## **UMA HISTÓRIA DE VIDA REAL**

### **DESACELERE A ANSIEDADE 10 PASSOS EFICAZES PARA VOCÊ**

**Deus não fez tudo num só dia; O que me faz pensar que eu possa?**

**William Shakespeare**