



O PODER DA RESILIÊNCIA

PRINCÍPIOS DA
NEUROCIÊNCIA
PARA DESENVOLVER
UMA FONTE DE
CALMA, FORÇA E
FELICIDADE EM
SUA VIDA

RICK HANSON, Ph.D.
E FORREST HANSON



"Claro, acessível e inteligente, este livro resume o que você precisa saber para se tornar seu melhor amigo, em vez de seu maior crítico."

- Mark Williams, coautor de ATENÇÃO PLENA

O PODER DA RESILIÊNCIA



PRINCÍPIOS DA NEUROCIÊNCIA PARA
DESENVOLVER UMA FONTE DE CALMA,
FORÇA E FELICIDADE EM SUA VIDA

RICK HANSON, PH.D.
E FORREST HANSON

Claro, acessível e inteligente, este livro resume o que você precisa saber para se tornar seu melhor amigo, em vez de seu maior crítico.

- Mark Williams,
coautor de
ATENÇÃO PLENA



SEXTANTE