

O ponto de equilíbrio Baixar (PDF or ePub)

Christine Carter GRATIS



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

Size

: 1.53MB

[O ponto de equilíbrio Baixar \(PDF or ePub\) Christine Carter GRATIS](#)

O ponto de equilíbrio Baixar (PDF or ePub) Christine Carter GRATIS

[O ponto de equilíbrio Baixar \(PDF or ePub\) Christine Carter GRATIS](#)

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:

[O ponto de equilíbrio Baixar \(PDF or ePub\) Christine Carter GRATIS](#)

Top 15 Melhores Bri Livros [FREE]:

[PDF] O milagre da manhã



<http://new.beebok.info/br-1155673257/o-milagre-da-manha.html>

Conheça o método simples e eficaz que vai proporcionar a vida dos sonhos — antes das 8 horas da manhã! Hal Elrod explica os benefícios de acordar cedo e desenvolver todo o nosso potencial e as nossas habilidades . O milagre da manhã permite que o leitor...

[PDF] Legend of the earth Emperor(3)



<http://new.beebok.info/br-1456276613/legend-of-the-earth-emperor-3.html>

Walking home on the mountain path, a cold wind came, and the leaves of the trees that wrote about the depression fell down slowly in the nearby woods. Some of the loose leaves beside them became even more loose. This is a scene of autumn wind sweeping away the fallen leaves

[PDF] Legend of the earth Emperor(1)



<http://new.beebok.info/br-1456272995/legend-of-the-earth-emperor-1.html>

Walking home on the mountain path, a cold wind came, and the leaves of the trees that wrote about the depression fell down slowly in the nearby woods. Some of the loose leaves beside them became even more loose. This is a scene of autumn wind sweeping away the fallen leaves

[PDF] Seal off old gods(3)



<http://new.beebok.info/br-1456285064/seal-off-old-gods-3.html>

Suddenly, a vast expanse of dark and yellow air appeared between heaven and earth. Sixty percent of them turned into a pagoda. This pagoda is the first one of merits and virtues acquired from heaven and earth. Although it is the most precious pagoda acquired from heaven, it can't stick to anything....

[PDF] A sutil arte de ligar o f*da-se



<http://new.beebok.info/br-1293280123/a-sutil-arte-de-ligar-o-f-da-se.html>

Chega de tentar buscar um sucesso que só existe na sua cabeça. Chega de se torturar para pensar positivo enquanto sua vida vai ladeira abaixo. Chega de se sentir inferior por não ver o lado bom de estar no fundo do poço. Coaching, autoajuda, desenvolvimento pessoal,...

[PDF] Legend of the earth Emperor(2)



<http://new.beebok.info/br-1456275006/legend-of-the-earth-emperor-2.html>

Walking home on the mountain path, a cold wind came, and the leaves of the trees that wrote about the depression fell down slowly in the nearby woods. Some of the loose leaves beside them became even more loose. This is a scene of autumn wind sweeping away the fallen leaves

[PDF] Seal off old gods(1)



<http://new.beebok.info/br-1456281440/seal-off-old-gods-1.html>

Suddenly, a vast expanse of dark and yellow air appeared between heaven and earth. Sixty percent of them turned into a pagoda. This pagoda is the first one of merits and virtues acquired from heaven and earth. Although it is the most precious pagoda acquired from heaven, it can't stick to anything....

[PDF] The Chase



<http://new.beebok.info/br-1453554291/the-chase.html>

Bem-vinda de volta aos jogos de hóquei e às festas da Universidade Briar! No primeiro spin-off da série Amores Improváveis, conheça a apaixonante e misteriosa Summer, irmã de Dean. Todo mundo diz que os opostos se atraem. E deve ser verdade, porque...

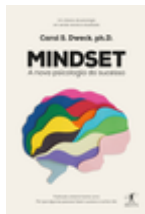
[PDF] Verdades e mentiras



<http://new.beebok.info/br-1445967849/verdades-e-mentiras.html>

É senso comum dizer que todo político mente. Mas não seria a verdade uma ilusão, uma impossibilidade que tornaria a mentira ética? Nesse livro, quatro respeitados pensadores de nosso tempo - Gilberto Dimenstein, Leandro Karnal, Luiz Felipe Pondé e...

[PDF] Mindset



<http://new.beebok.info/br-1254106060/mindset.html>

Clássico da psicologia em versão revista e atualizada. Carol S. Dweck, professora de psicologia na Universidade Stanford e especialista internacional em sucesso e motivação, desenvolveu, ao longo de décadas de pesquisa, um conceito fundamental: a atitude mental...

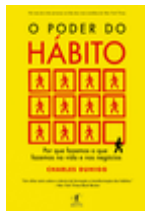
[PDF] A cinco passos de você



<http://new.beebok.info/br-1450252651/a-cinco-passos-de-voce.html>

Agora uma superprodução cinematográfica estrelada por Cole Sprouse, de "Riverdale". 21 de março nos cinemas. Stella Grant gosta de controle. Ela parece uma adolescente típica, mas em sua rotina há listas de tarefas e inúmeros...

[PDF] O poder do hábito



<http://new.beebok.info/br-1254052358/o-poder-do-habito.html>

Charles Duhigg, repórter investigativo do New York Times, mostra que a chave para o sucesso é entender como os hábitos funcionam - e como podemos transformá-los. Durante os últimos dois anos, uma jovem transformou quase todos os aspectos de sua vida. Parou de...

[PDF] After - Depois do desencontro



<http://new.beebok.info/br-1093573367/after-depois-do-desencontro.html>

Tessa passa pelo momento mais difícil de sua vida. Enquanto luta para crescer na carreira com a qual sempre sonhou, seu mundo é virado de ponta-cabeça: a inesperada aparição de seu pai e uma traição imperdoável a deixam mais fragilizada do que...

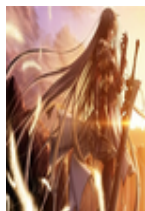
[PDF] Minha história



<http://new.beebok.info/br-1389262107/minha-historia.html>

Um relato íntimo, poderoso e inspirador da ex-primeira-dama dos Estados Unidos. Com uma vida repleta de realizações significativas, Michelle Obama se consolidou como uma das mulheres mais icônicas e cativantes de nosso tempo. Como primeira-dama dos Estados Unidos —...

[PDF] Divine Charm(2)



<http://new.beebok.info/br-1456160982/divine-charm-2.html>

A muffled noise startled the birds in the forest, and they fluttered around like they had no way to go. When the clouds settle and the wind clears, the dusty ground returns to its original shape, leaving an elliptical pit.
