



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