



# O PODER DA PACIÊNCIA

Como diminuir a  
pressa e viver com mais  
tranquilidade e paz

Introdução ao curso



SEXTANTE



Utilizando exemplos de situações comuns do dia a dia, M. J. Ryan estimula a reflexão sobre os nossos hábitos e ensina que a paciência é uma das formas mais eficientes de eliminar os estados de tensão e irritação.

