



O PODER DA PACIÊNCIA

Como diminuir a
pressa e viver com mais
tranquilidade e paz

M. J. Ryan



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.



SEXTANTE