

**Mais de 500 mil  
livros vendidos**

Matthew McKay, Ph.D.  
Jeffrey C. Wood, Psy.D.  
Jeffrey Brantley, M.D.



---

# Terapia comportamental dialética



---

## Livro de atividades

Exercícios práticos para  
aprender atenção plena,  
regular as emoções, se  
relacionar melhor com os  
outros e lidar com o sofrimento



SEXTANTE



**Este livro oferece recursos para que pessoas com emoções extremas desenvolvam habilidades para gerenciar melhor a vida.**

**Pat Harvey,**  
consultora em DBT

[sextante.com.br](http://sextante.com.br)

