



O EFEITO MICROESTRESSE

Quando pequenos
detalhes criam grandes
problemas — e como
evitar isso

ROB CROSS | KAREN DILLON

TRADUÇÃO
Fernanda Abreu

OBJETIVA

Sumário

<i>Introdução: Invisível e incessante</i>	9
1. Uma crise de bem-estar	15
2. Por que você não consegue mais dar conta	26
3. Por que os outros drenam sua energia	57
4. Por que você não se sente você	87
5. Aquilo que os "10%" entenderam tão bem	118
6. Onde encontrar resiliência	142
7. Como se manter saudável	165
8. Como encontrar seu propósito	190
 <i>Conclusão: Pense pequeno</i>	 219
 <i>Agradecimentos</i>	 223
<i>Notas</i>	227
<i>Índice remissivo</i>	231