

Ana Morais Godinho

A Arte de Respirar

A ferramenta essencial para melhoraes
a tua inteligência emocional

Título: A Arte de Respirar

Autor: Ana Morais Godinho

Design de Capa: Ana Morais Godinho

Copyright © 2024 by Ana Morais Godinho

Todos os direitos reservados. Este livro não pode ser reproduzido no todo ou em parte, por qualquer processo mecânico, fotográfico, eletrónico ou por meio de gravação, nem ser introduzido numa base de dados, difundido ou de qualquer forma copiado para uso público ou privado - além do uso legal como breve citação em artigos e críticas - sem prévia autorização dos titulares de *copyright*.

1ª edição, setembro de 2024

ISBN 978-940-375-817-6

Neste livro, apresento-te uma ferramenta que podes utilizar desde já de modo a gerires melhor as tuas emoções, independentemente de qual seja: a respiração. Mas antes de irmos aos detalhes, deixa-me contar-te uma história...

