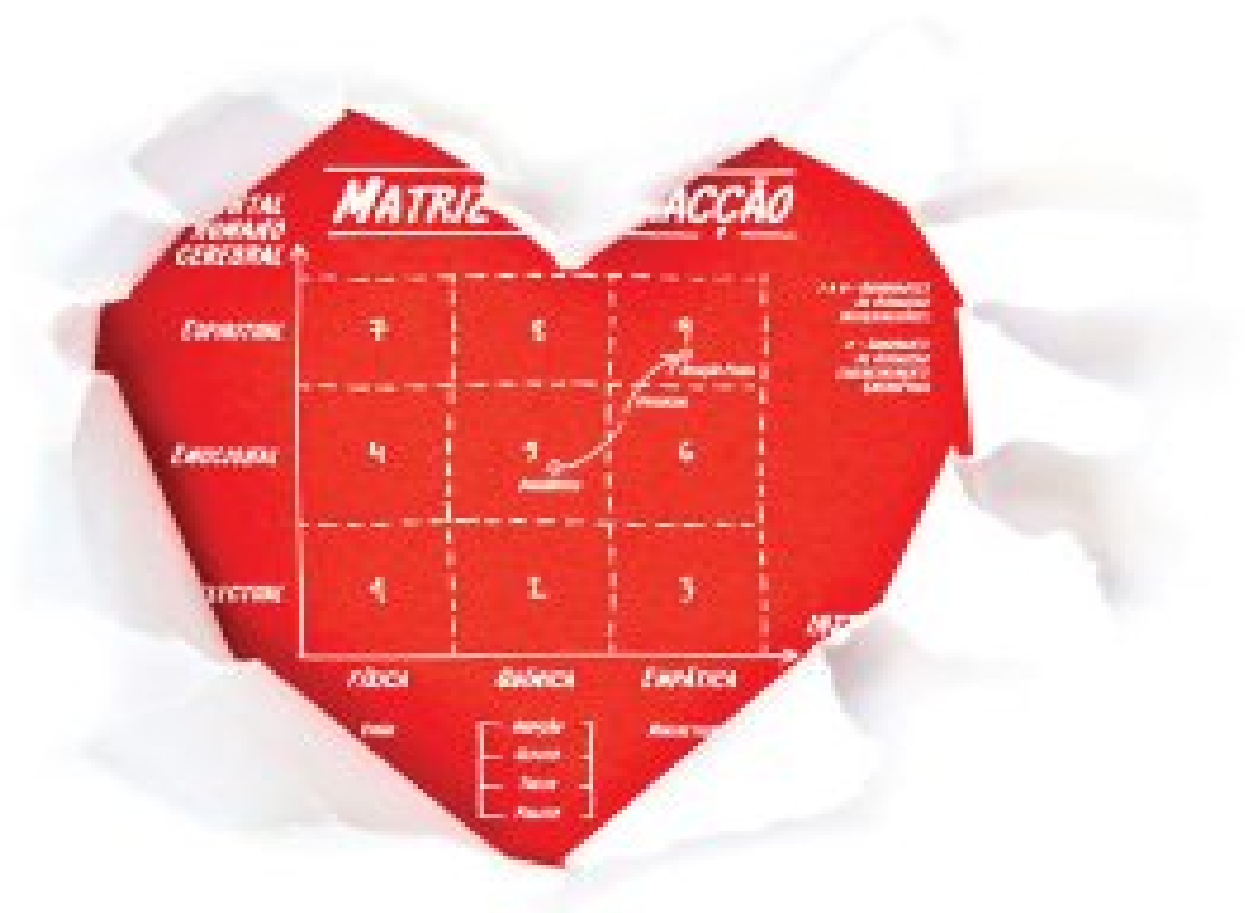


Nuno de Almeida Freire

# MÉTODO *emocional*

APRENDA A "DESCOMPLICAR"  
OS SEUS MECANISMOS SENTIMENTAIS



## Método Emocional

Há cerca de uma década, o autor deste livro apercebeu-se de que determinados métodos comportamentais, utilizados para melhorar a eficácia humana no desempenho da actividade profissional e académica, podiam ser transferidos para a área emocional com resultados positivos. A sistematização desses princípios, devidamente adaptados às especificidades das várias dimensões emocionais - individuais, conjugais, familiares, sociais e profissionais - levou à criação do Método Emocional. O Método Emocional é, pois, um manual prático que nos permite entender as nossas emoções e descomplicar os nossos relacionamentos. Ajuda-nos a descobrir finalmente como funcionam os nossos mecanismos sentimentais e a desenvolver a nossa inteligência emocional.

[Clique aqui para obter este livro](#)