

ANUSCRITO

LANÇAMENTOS

LISBOA 8 FEVEREIRO 18H30 FNAC COLOMBO – Apresentação Isabel Silva, TVI

PORTO 23 FEVEREIRO 19H00 FNAC NORTESHOPPING – Apresentação Ana Bravo, NUTRICIONISTA

Título: Descomplica

Subtítulo: 11 verbos que vão transformar a tua vida

A autora: Sofia Castro Fernandes

Género: Desenvolvimento pessoal

Nº de páginas: 232

Data de saída: 7 fevereiro 2018

P.V.P.: 15,50 €

SOFIA CASTRO FERNANDES
autora do blog "Às 9 no meu blog"



ANUSCRITO

Da criadora de *ÀS 9 NO MEU BLOG*,
e autora do bestseller *ÀS 9 NO MEU LIVRO*.

#descomplicar

É o verbo-luz. O que tem vários atalhos num caminho onde aprendes a desatar nós. É a ponta do novelo e o lugar onde todos podemos começar a viver melhor e a ser mais felizes.

Este é um dos 11 verbos que te vão permitir transformar a tua vida. Neste livro, escrito com o coração, vais encontrar textos de inspiração, motivação, reflexão, e um mapa com vários pontos cardeais que funcionam como um guia que ajuda a encontrar o caminho e acompanha quem o vai ler, a cada passo do percurso. Com exercícios, meditações, perguntas, este livro vai ajudar-te a traçar um novo caminho, a arriscar um novo início e a desligar o complicómetro. Porque nas coisas, nos dias, nas pessoas e nas voltas da vida, **descomplica**.

Desejo que quando abrires os braços para o novo ciclo que hoje começa, tenhas sempre presente a bússola maior que vive em ti: a do teu coração. Muita força, muito foco e muita fé.



Sobre a autora: Jurista. Formadora. *Life changer*. Escritora, mentora, autora do «**Às 9 no meu blog**» e o coração da «**Às 9 Academia**», situada em Alvalade, Lisboa.

É licenciada em Direito, Pós-Graduada em Marketing Management e em Psicologia Positiva. Durante 17 anos trabalhou em

algumas das mais conceituadas empresas de consultoria e gestão, responsável pelos recursos humanos e pela área da formação. Trabalhou em Lisboa, Porto, Londres, São Paulo, Rio de Janeiro e Genebra, até ter fixado âncora no sonho que realizou em Outubro de 2017: a sua Academia, situada em Alvalade, Lisboa.

Faz *workshops*, palestras, *coaching* e retiros nas áreas da Psicologia Positiva, resiliência, desenvolvimento pessoal, gestão de tempo e desenvolvimento de equipas. Realiza investigação sobre felicidade corporativa, colabora com estabelecimentos prisionais, associações sem fins lucrativos, universidades e escolas.

Mãe do Martim, com quem aprende a descomplicar, todos os dias. Casada com o amor à primeira letra. Boadrasta de dois filhos-de-coração excepcionais. Mãe adotiva do Sal, o seu filho de quatro patas (e a estrela do seu Instagram). Filha de pais emigrantes, alicerces da vida inteira. Irmã protetora da pessoa com melhor coração que conhece. Tia mimada de três sobrinhos doces e muito especiais. prima, sobrinha e neta de uma família enorme e absolutamente essencial. Dependente de chá e de abraços, de flores, de música, de livros, de mirtilos e de sol, de vento na cara e pés descalços, do amor e da gratidão, acima de todas as formas de estar. É voluntária no Banco Alimentar e na Re-Food.

asnovenomeublog.com

PARA MAIS INFORMAÇÃO E ENTREVISTAS:

Dora Alexandre

Comunicação & Marketing

Manuscrito Editora – Grupo Editorial Presença

+351 93 211 30 15 / +351 21 434 70 00

dora.alexandre@manuscrito.pt

Estrada das Palmeiras, 59, Queluz de Baixo, 2730-132 Barcarena