

# Desafie-Se

*author: Rafael Bron&iacute;sio*

---

2026-06

## Synopsis

---

author	Rafael Bronsio
readBy	Raul Rosa
inLanguage	portuguese

Estamos sempre tão aflitos para encontrar a felicidade que nem percebemos que a verdadeira causa da angústia que sentimos são algumas de nossas próprias atitudes. Mas como enfrentar o medo e sair da zona de conforto? Rafael Bronsio nos convida a encontrar o equilíbrio em nosso caos em 16 encontros, estrategicamente estruturados para encorajar e respeitar o tempo de cada um. Com objetividade e clareza, o autor propõe desafios para que o ouvinte possa mudar sua forma de lidar com as dificuldades, encontrar equilíbrio emocional e melhorar a qualidade de vida.

## Reader's comments

---

comment 1:

â€"â€" ()