

## O que aprendemos?

Nesta aula:

- Entendemos sobre o impacto nas 4 esferas com a permanência do estresse em nossas vidas;
- Compreendemos o potencial de adquirir uma nova mentalidade para administrar o estresse;
- Descobrimos como corpo e mente reagem diante de uma situação de luta ou fuga.