

Power and Ability



**Programa
Best-Seller**

www.powerandability.com



Como funciona?

- Sessões de grupo durante uma hora e meia todas as semanas por 4 meses.
- Grupo "Uma voz de apoio", disponível 24 horas por dia, 7 dias por semana. Preparado para partilha e emergências. Todos os teus mentores estarão presentes no grupo.
- A lista dos melhores livros para a ansiedade social recomendados pela equipa do Power and Ability.
- Kit de primeiros socorros - ataques de pânico.
- Ajuda personalizada para a tua situação específica.
- Meditações de mindfulness.
- Exercícios de respiração.
- Encontros com o mentor para acompanhar o teu crescimento pessoal e definir novos objectivos.



Como começar?

- Utiliza o botão azul “Descobre Mais” e serás redireccionado para o nosso whatsapp.
- Marca a tua primeira sessão de análise gratuita.
- Terá a oportunidade de explicar em que é que se quer concentrar mais e quais os seus objectivos.
- Caso te consigamos ajudar, escolhes o plano. (cada sessão por menos de 20 Euros)
- Terá acesso a todos os bónus acima referidos.
- E finalmente... vamos ao trabalho!

Ansiedade



FREE YOUR MIND

Power and Ability

Vemos-te lá dentro!

www.powerandability.com