PRIMEIRO LUGAR NA LISTA DO *THE NEW YORK TIMES*

10% MAIS FELIZ

COMO APRENDI
A SILENCIAR A MENTE,
REDUZI O ESTRESSE
E ENCONTREI O CAMINHO
PARA A FELICIDADE —
UMA HISTÓRIA REAL

DAN HARRIS

"Este é o melhor livro sobre meditação para os não iniciados, os céticos e os curiosos."
— DANIEL GOLEMAN, autor de *Foco*

Resumo de 10% Mais Feliz

PRIMEIRO LUGAR NA LISTA DO THE NEW YORK TIMES “Este é o melhor livro sobre meditação para os não iniciados, os céticos e os curiosos.

Parte confessional, parte investigação jornalística, 10% mais feliz é 100% viciante.” — Daniel Goleman, autor de Inteligência emocional e Foco Dan Harris era um jornalista promissor, que construía com garra sua carreira de apresentador na rede de televisão americana ABC News.

Mas a obsessão pelo trabalho, a autocrítica exagerada e a extrema competitividade o levaram a um ponto sem volta: o dia em que teve um ataque de pânico ao vivo, na frente de milhões de telespectadores.

A partir dali, ficou claro que algo precisava mudar – e ele acabou embarcando numa inesperada odisseia através do mundo da espiritualidade. Apesar de declaradamente agnóstico, Dan precisou admitir que ficara intrigado com aquele universo.

Com certa relutância, ele descobriu que a fonte de seus problemas era justamente aquilo que considerava seu maior aliado: a voz incessante dentro de sua cabeça, que o impelia sempre a querer mais, fazer mais, se esforçar mais.

Todos nós temos essa voz. É ela que nos faz ter preocupações excessivas, julgar os outros, ruminar o passado e temer o futuro. É ela que nos torna tensos, ansiosos, irritados e frustrados.

Assim como a maioria das pessoas, Dan acreditava que era impossível controlar essa voz. Mas ele encontrou na meditação uma maneira eficaz de acalmar seus pensamentos, equilibrar suas emoções e se tornar uma pessoa melhor – sem perder a energia para lutar por aquilo que deseja.

Fugindo de clichês e sentimentalismos, ele divide com o leitor suas dúvidas, desconfianças e descobertas, narrando de forma hilária os inusitados passos dessa jornada: de entrevistas duras com Eckhart Tolle,

Dalai Lama e Deepak Chopra até um retiro de dez dias que fez ruir sua resistência.

Acesse aqui a versão completa deste livro