



LEONARDO MASCARO

# A ARQUITETURA DO EU

PSICOTERAPIA, MEDITAÇÃO E EXERCÍCIOS PARA O CÉREBRO

4ª Edição

TREINAMENTO DE MENTE E CÉREBRO  
NA BUSCA POR AUTOCONHECIMENTO,  
MUDANÇA E MAIOR QUALIDADE DE VIDA



## Resumo de A Arquitetura do Eu

O objetivo deste livro é apresentar ao leitor leigo e àquele com formação mais sólida em ciências, por meio de linguagem acessível, uma abordagem absolutamente inovadora e inédita de trabalho terapêutico, baseada em treinos para a mente e para o cérebro.

O psicólogo Leonardo Mascaro ensina a desenvolver a concentração, a memorização, a aprendizagem e a resgatar o equilíbrio emocional. Leia para se descobrir, leia para desenvolver toda a potencialidade de seu cérebro!

[Acesse aqui a versão completa deste livro](#)