

*Daniel Goleman*

*autor de Inteligência emocional*



# a arte da meditação

*aprenda a tranquilizar a mente, relaxar o corpo  
e desenvolver o poder da concentração*

inclui **CD** com quatro técnicas de meditação



# Resumo de A arte da meditação: Aprenda a tranquilizar a mente, relaxar o corpo e desenvolver o poder da concentração

Com 300 mil exemplares vendidos no Brasil, A arte da meditação, de Daniel Goleman, o consagrado autor de Foco e Inteligência emocional, nos ensina a tranquilizar a mente, relaxar o corpo, fortalecer o sistema imunológico e aumentar nosso poder de concentração através de quatro tradicionais técnicas de meditação.

A meditação é uma das ferramentas mais antigas da humanidade na busca pela paz interior. No mundo de hoje, ela é um recurso inestimável para quem quer aprender a lidar melhor com as pressões do dia a dia, gerenciar o estresse e ter mais qualidade de vida.

Com o CD que acompanha o livro, você vai aprender a:

- Meditar respirando: uma das técnicas mais simples e acessíveis, encontrada em quase todas as tradições espirituais antigas.
- Meditar relaxando o corpo: um recurso poderoso para promover o alívio das tensões corporais, especialmente nos pontos onde mais costumamos acumular tensão.

- Meditar se concentrando: um valioso instrumento para desenvolver uma percepção mais rica do mundo e conhecer o funcionamento da mente.
- Meditar caminhando: uma alternativa útil para quem tem dificuldade em permanecer imóvel na hora de praticar.

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