

Daniel Goleman

autor de *Inteligência emocional*



A ARTE DA MEDITAÇÃO

*Aprenda a tranqüilizar a mente,
relaxar o corpo e desenvolver
o poder de concentração*

**Inclui CD
com quatro
tradicionais
técnicas de
meditação**



SEXTANTE

Resumo de A Arte da Meditação. Autoestima (+ CD)

Aprenda tranquilizar a mente, relaxar o corpo e desenvolver o poder de concentração ouvindo o CD com quatro tradicionais técnicas de meditação ensinadas por Daniel Goleman, autor de Inteligência Emocional.

"O principal objetivo da meditação é proporcionar ao corpo um repouso profundo, enquanto a mente se mantém alerta. Isto faz baixar a pressão sanguínea e diminuir o ritmo do coração, ajudando o corpo a se recuperar do estresse.

Talvez o efeito mais importante da meditação seja a paz interior, um refúgio onde você pode escapar da turbulência do dia-a-dia. O hábito de meditar diariamente vai lhe ajudar a desligar-se do estresse e trará calma e energia para você enfrentar melhor os desafios que vêm pela frente.

Há vários tipos de meditação e você vai aprender quatro deles no CD que acompanha este livro. Experimente cada um durante algumas semanas até descobrir qual prefere. Escolha aquele ou aqueles com que você se sentir melhor e use-os cada vez que meditar."

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