



A ARTE DE MEDITAR

Livro de colorir para
acalmar a mente

Ilustrações de
Holly Macdonald

PUBLIFOLHA

Resumo de A Arte de Meditar

Esse título reúne ilustrações minuciosas e citações inspiradoras para o leitor acalmar a mente ao colorir as páginas, exercitando sua criatividade. Baseado na prática do mindfulness (ou "consciência plena"), criada há mais de 2.600 anos, o volume pretende trazer clareza mental e acentuar a objetividade por meio da concentração total, de mente e espírito, no tempo presente.

Para isso, conta com os desenhos delicados da designer inglesa Holly Macdonald: imagens inspiradas na natureza, de flores, árvores e pássaros, para serem coloridas de acordo com a imaginação de cada um.

Ao mesmo tempo, trechos curtos selecionados de pensadores e escritores renomados como Carl Jung, Ernest Hemingway e Lao Tzu, levam à reflexão sobre temas como autoconhecimento, serenidade e inteligência emocional.

Muito mais que um livro de colorir, A Arte de Meditar é um convite para quem deseja viver intensamente cada momento.

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