DANIEL GOLEMAN
AUTOR DE *INTELIGÊNCIA EMOCIONAL*
RICHARD J. DAVIDSON

A CIÊNCIA DA MEDITAÇÃO

COMO TRANSFORMAR O CÉREBRO, A MENTE E O CORPO

OBJETIVA

Resumo de A Ciência da Meditação. Como Transformar o Cérebro, a Mente e o Corpo

Quarenta anos atrás, Daniel Goleman e Richard Davidson, amigos e colaboradores na Universidade Harvard, eram dois dos poucos cientistas que defendiam os benefícios da meditação para o cérebro. Hoje, ela passou a ser estudada em diversos laboratórios.

Com base nas mais recentes pesquisas, os autores desconstroem concepções equivocadas e revelam o que podemos aprender sobre a meditação a partir de um surpreendente conjunto de dados. Eles compartilham pela primeira vez descobertas que mostram como essa prática pode mudar de forma extremamente positiva nossa maneira de pensar, sentir e agir.

O treinamento mental constante cultiva qualidades como desprendimento, amor e compaixão, redesenhando de forma duradoura nosso circuito neural. A ciência da meditação é um daqueles raros livros que têm o poder de fazer grandes transformações.

Acesse aqui a versão completa deste livro