



A revolução

MINDFULNESS

Um guia para praticar a **atenção plena**
e se libertar da ansiedade e do estresse

Sarah Silverton
Apresentação de Jon Kabat-Zinn

EDITORA
ALAÚDE

Resumo de A Revolução Mindfulness: Um guia para praticar a atenção plena e se libertar da ansiedade e do estresse

Sinopse: A revolução Mindfulness é uma excelente introdução à prática que tem mudado a vida de milhares de pessoas. Inspirada nas práticas meditativas do Oriente, o Mindfulness, ou a Atenção Plena, é uma ferramenta poderosa que nos ensina a viver conscientemente no momento presente, dominar os pensamentos negativos e deixar de reagir a tudo no piloto automático.

Neste livro, o leitor encontrará os principais exercícios explicados passo a passo, orientações de como usar a prática para lidar com o estresse, a ansiedade, a depressão e doenças crônicas, além de instruções de como aplicar a Atenção Plena com crianças e em situações práticas do cotidiano.

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