SHANNON DUNCAN

APRENDA A VIVER O MOMENTO PRESENTE

Comece a aproveitar sua vida exatamente aqui e agora

Resumo de Aprenda A Viver O Momento Presente

Aprenda a Viver o Momento Presente é um manual claro e sucinto, com sugestões e exercícios facilmente aplicáveis às atividades do dia-a-dia. Com ele você vai descobrir como: - Não ser escravo das emoções; - Deixar de lado as preocupações irreais com o futuro; - Se concentrar nas atividades presentes; - Encontrar as causas do estresse e do descontentamento; - Reagir com base em dados confiáveis da percepção; - Melhorar os relacionamentos e a comunicação com os outros; - Experimentar a alegria de viver plenamente.

Abra o coração e a mente para a realidade do momento atual: a liberdade e a iluminação podem estar muito mais perto do que você imagina!

Acesse aqui a versão completa deste livro