

PADRAIG O'MORAIN



ATENÇÃO PLENA

MINDFULNESS

O plano que libertou milhões
de pessoas do stress
e da ansiedade do dia a dia

RECOMENDADO PELO SERVIÇO NACIONAL DE SAÚDE BRITÂNICO

 FUNDAMENTO

Resumo de Atenção Plena. Mindfulness

Você provavelmente já leu sobre os benefícios da atenção plena para sua vida, mas até agora não conseguiu encontrar tempo para encaixá-la no seu dia a dia. Assim, entre muitas tarefas, mindfulness acaba sendo mais um item na sua lista.

Afinal, como achar um momento para parar, meditar, refletir e encontrar a calma interior? Atenção Plena - Mindfulness traz diversas sugestões de como você pode, enfim, diminuir o ritmo, mudar o foco e praticar mindfulness sem ter que mudar sua rotina e reservar um momento específico para isso.

O resultado: você mais calmo/a e menos estressado/a no trabalho, em casa, no seu papel de pai ou mãe ou nos seus relacionamentos pessoais.

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