

JON KABAT-ZINN

ATENÇÃO PLENA  
*para*  
INICIANTE

INCLUI CD DE MEDITAÇÃO

Usando a prática de *mindfulness* para desenvolver  
o foco no momento presente, acalmar a mente  
e transformar sua qualidade de vida



SEXTANTE

# Resumo de Atenção Plena Para Iniciantes

Jon Kabat-Zinn é médico, doutor em biologia molecular pelo MIT, professor emérito da Faculdade de Medicina na Universidade de Massachusetts e fundador do Center for Mindfulness in Medicine, Healthcare and Society.

Criador do Programa de Redução do Estresse Baseado na Atenção Plena (MBRS), cuja eficácia foi cientificamente comprovada, ele é autor de vários livros sobre meditação, faz treinamentos e palestras ao redor do mundo e recebeu inúmeros prêmios e honrarias por sua contribuição nos campos da medicina, comportamento e saúde.

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