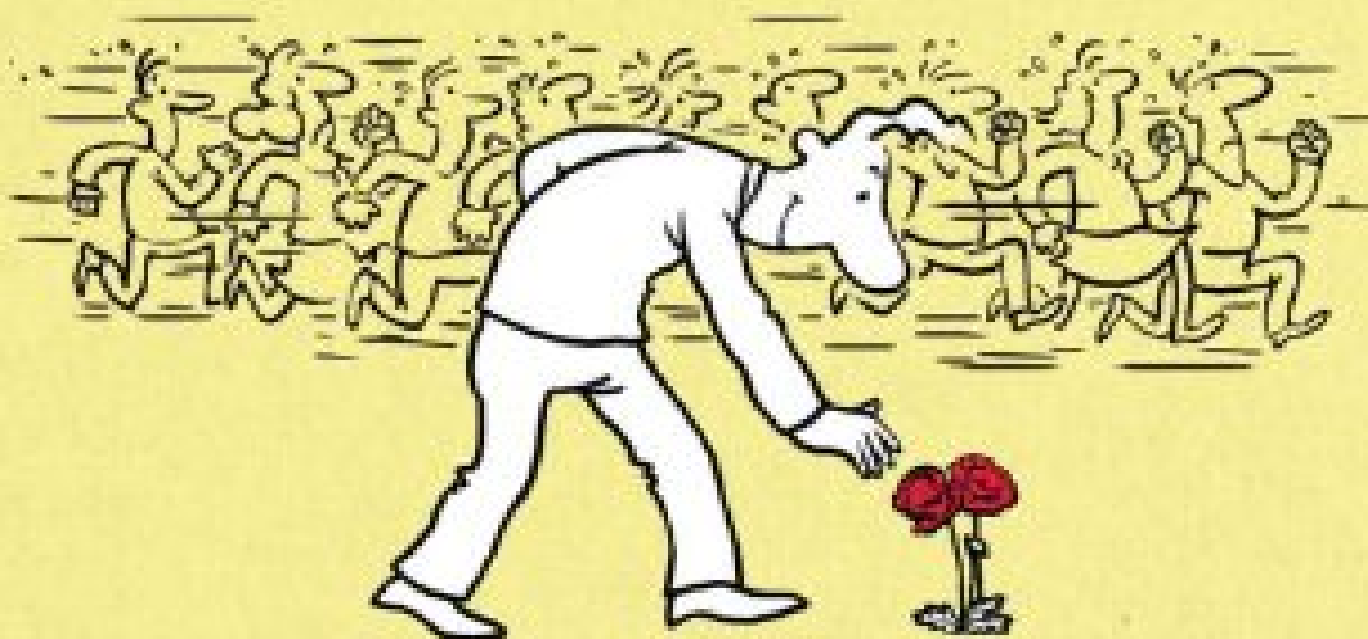


Erik Pigani
Ilustrações de Jean Augagneur

CADERNO DE EXERCÍCIOS

PARA DESACELERAR QUANDO
TUDO VAI RÁPIDO DEMAIS



 EDITORA
VOZES

Resumo de Caderno de Exercícios Para Cultivar a Alegria de Viver no Cotidiano

Talvez, como milhões de outras pessoas hoje, você sofra de falta de tempo. Uma doença que realmente parece ter-se generalizado, a ponto de podermos considerá-la como uma pandemia! E, visto que ele faz parte de nós tanto quanto nós fazemos parte dele, uma má qualidade de tempo causa um impacto tão negativo quanto a má qualidade do ar ou uma alimentação desequilibrada.

Neste caderno você encontrará exercícios que lhe ajudarão a rever a percepção do tempo e compreender que somos capazes de levar a vida com mais serenidade e lucidez.

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