

DAVID SIMON

COMPROMETA-SE!

Transforme suas intenções em **decisões**

De **10**
COMUNICAÇÕES
PARA A
PERFEIÇÃO

Prefácio de
**DEEPAK
CHOPRA**

Resumo de Comprometa-Se. Transforme Suas Intenções Em Decisões

Neste livro o dr. Simon descreve alguns triunfos da física e da medicina moderna correlacionando-os e demonstrando que alguns conhecimentos milenares ainda possuem plena aplicabilidade nos dias de hoje. De uma forma extremamente hábil ele conduz o leitor através das muitas complexidades da psique humana orientando-o em como utilizar as técnicas de reflexão meditação e relaxamento na resolução de suas angústias e na eliminação das suas cóleras e irritações no cotidiano. Para efeitos didáticos o livro é dividido em dez capítulos temáticos cada um tratando de uma das técnicas nele apresentadas que o dr.

Simon denominou "compromissos". Por que compromissos? Nas palavras do autor "um compromisso é uma intenção muito bem direcionada no sentido da realização dos seus desejos mais profundos. O compromisso que é fundamentado no mais intenso sentido da conscientização resulta na auto-realização desses desejos".

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