

CONSELHO

NÃO

SE DÁ

UM GUIA
PARA
SUPERAR
A
SI MESMO

DR.
MARK
EPSTEIN

A

ALTA BOOKS
EDITORA



Resumo de Conselho Não se dá: um Guia Para Superar a si Mesmo

A maioria das pessoas nunca irá encontrar um bom psiquiatra ou um ótimo professor de budismo, mas Mark Epstein é os dois, e coloca sua experiência no livro "Conselho não se dá: um guia para superar a si mesmo", com generosidade e compaixão ele passa seus ensinamentos para que nós possamos controlar e redirecionar o nosso ego, que por vezes foca no que é desnecessário, nos desvirtuando de nossos verdadeiros objetivos de vida.

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