



# desligue

**Um guia simples de meditação  
para céticos, ocupados e todos  
que buscam uma vida melhor**

**SUZE YALOF SCHWARTZ**

com DEBRA GOLDSTEIN

## Resumo de Desligue

Desligue é o guia definitivo para todos que já tiveram vontade de meditar, mas acharam que seria complicado demais, esquisito demais ou que não teriam tempo. Com uma abordagem moderna e divertida, Suze Yalof Schwartz derruba todos os mitos que transformam a meditação em uma tarefa árdua, mostrando como não é preciso ficar imóvel por um longo período nem conseguir ficar sem pensar em nada.

O livro inclui diversas técnicas e dicas simples que permitem incorporar facilmente a meditação em sua vida. E prova que, ao se desconectar conscientemente por alguns minutos, você consegue acalmar os pensamentos, aliviar o estresse, retomar o foco, recarregar as energias e ser mais feliz.

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