

Dez Respirações para a Felicidade

PRÁTICAS SIMPLES E MEDITAÇÕES DIRIGIDAS
PARA VIVER EM PLENITUDE



GLEN SCHNEIDER

Prefácio de **Thich Nhat Hanh**

Pensamento

Resumo de Dez Respirações Para a Felicidade

A felicidade é uma habilidade que podemos desenvolver com atenção plena e concentração. Glen Schneider oferece neste livro uma prática simples, mas eficaz, para criar novas vias neurais que podem ajudar a desenvolver em nós o hábito da felicidade.

Combinando técnicas de respiração e de concentração já consagradas por práticas tradicionais com instruções claras, exemplos concretos e histórias pessoais, *Dez Respirações para a Felicidade* traz dicas valiosas para toda pessoa interessada em viver uma experiência profunda de paz e plenitude.

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