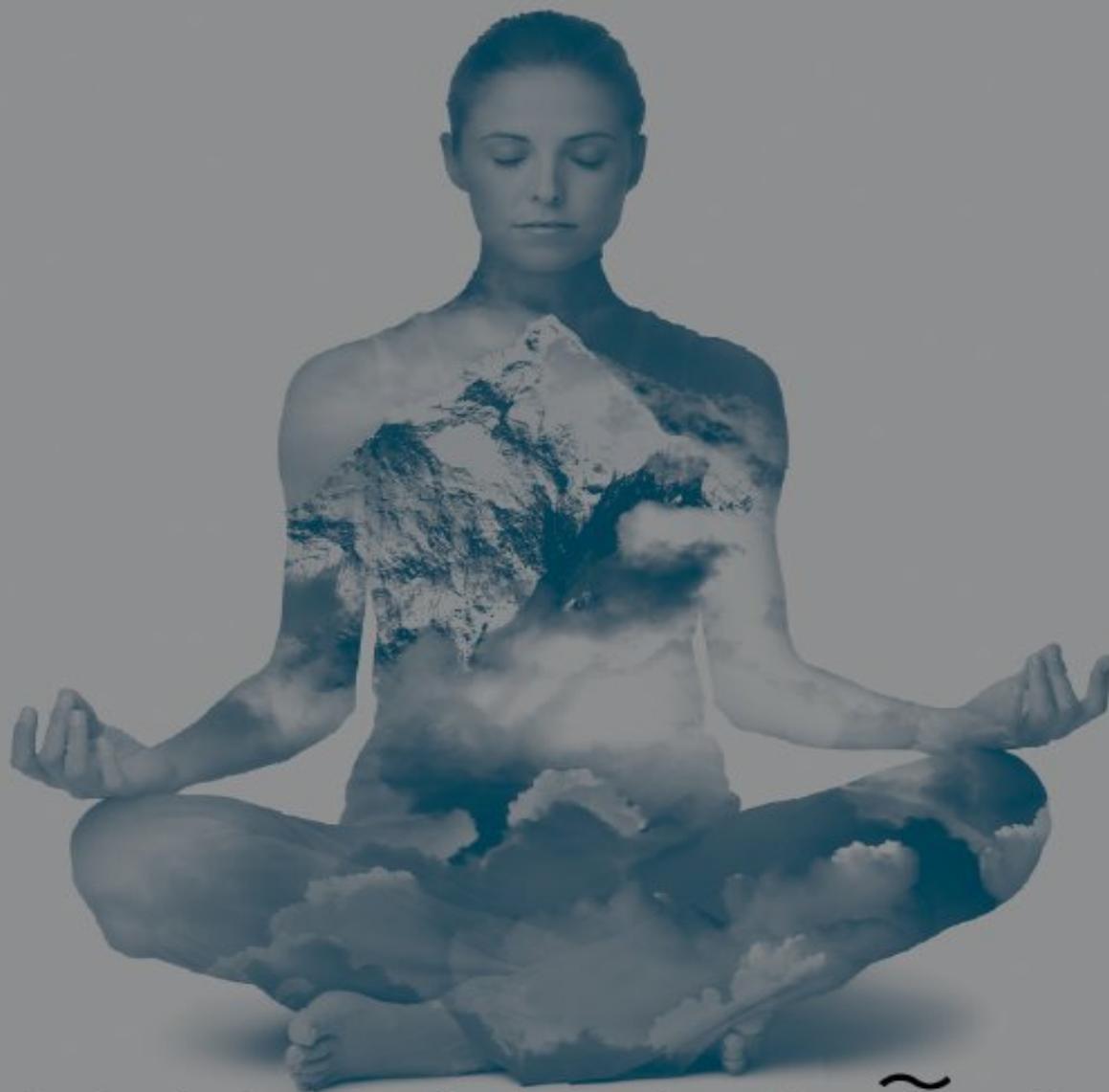


ALEXANDRE DE SANTI



MEDITAÇÃO

Pare. Respire. E mude a sua vida.

SUPER
INTERESSANTE

Resumo de Meditação. Pare. Respire. E Mude Sua Vida

A meditação tem raízes ainda mais antigas que as religiões orientais, e teve um papel importante na formação do Homo sapiens. É tão poderosa que ajuda a manter corpos e mentes saudáveis.

É tão versátil que qualquer um pode praticar – mesmo por quem não consegue ficar parado. Conheça aqui a arte da contemplação, entenda como ela invadiu o Ocidente e aprenda, finalmente, a meditar.

Neste livro você também vai saber: * Por que meditar ajuda a controlar o stress, a ansiedade e até as dores crônicas. * Como melhorar a sua produtividade no trabalho, na escola ou nos esportes.

* A história da meditação: de Buda aos Beatles e aos laboratórios das universidades. * O que é o mindfulness - e por que a ciência o adora. * As técnicas mais eficientes (e acessíveis!) para começar a meditar agora.

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