

Best-seller do New York Times

“Daniel Siegel amplia o sentido convincente da nossa Conexão uns com os outros, com o mundo e com os universos, a partir de uma viagem pela descoberta da mente.”

Daniel Goleman, autor de Uma força para o bem e de Inteligência emocional

MENTE SAUDÁVEL

Uma Jornada Pessoal e Global
em busca da Saúde e da
Conexão Corpo e Mente

“Se você está interessado na
Ciência da Cura, este livro é
uma leitura obrigatória.”

Deepak Chopra,
médico e autor *best-seller*
internacional

DANIEL J. SIEGEL

autor de:

*O Cérebro da Criança,
Cérebro Adolescente e
Disciplina sem Drama*

nVersos

Resumo de Mente saudável: uma jornada pessoal e global em busca da saúde e da conexão corpo e mente

O que é a Mente? Como a mente difere do cérebro? Ao longo das últimas décadas, tornou-se evidente que o termo “mente” não tem um significado definido na ampla gama de campos, incluindo medicina, psicologia e até filosofia.

Embora o conteúdo da mente - suas emoções, pensamentos e memórias - seja frequentemente descrito, a essência da mente raramente é definida. Frequentemente ouvimos a palavra mente, mas raríssimas vezes nos damos conta de que falta a ela uma definição clara.

Sem sequer uma definição funcional da mente nos mundos científico, educacional e médico, e sem uma definição em nossas vidas pessoais e familiares, algo parece estar faltando.

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