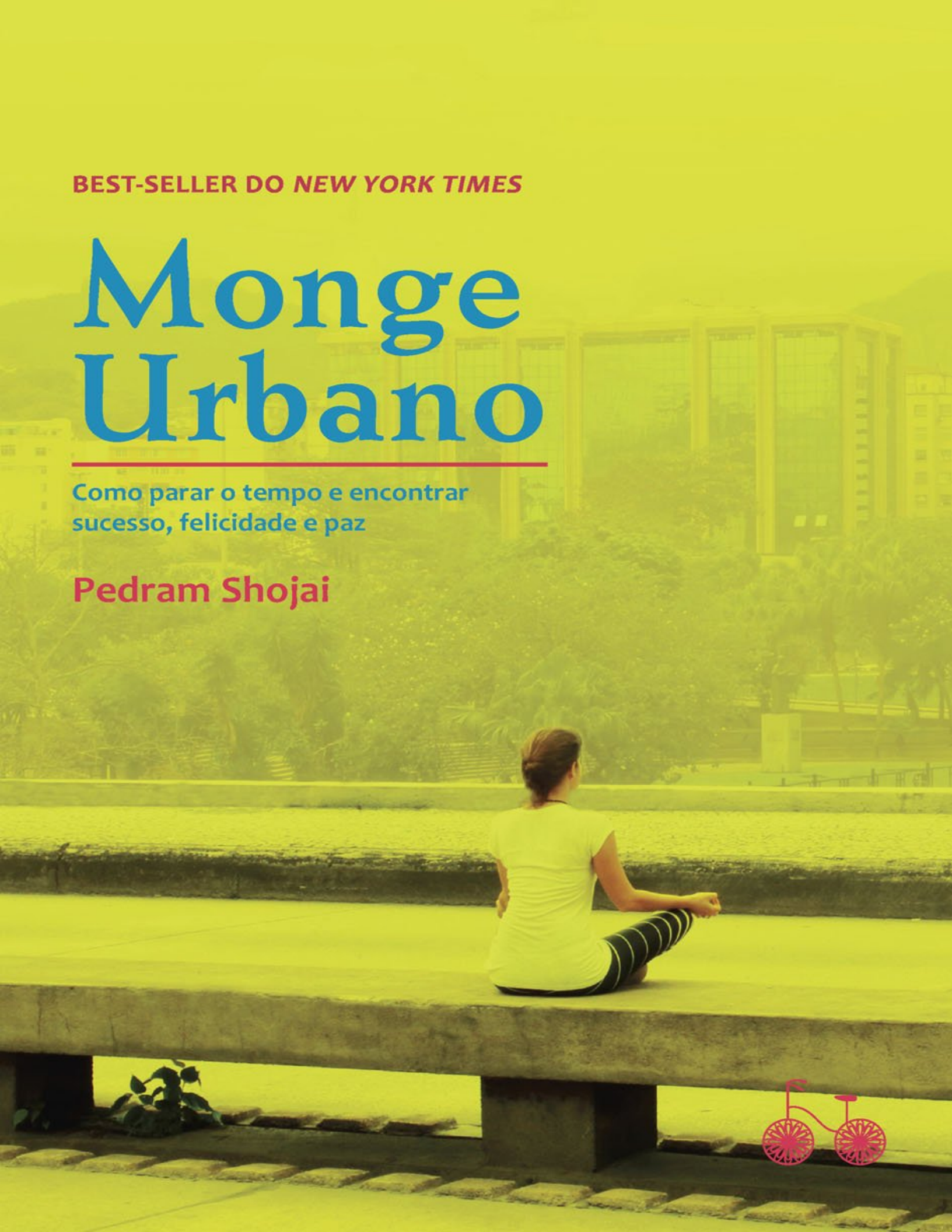
BEST-SELLER DO *NEW YORK TIMES*

Monge Urbano

Como parar o tempo e encontrar sucesso, felicidade e paz

Pedram Shojai



Resumo de Monge Urbano

Doutor em medicina oriental, o californiano Pedram Shojai mostra que não é preciso largar tudo e se isolar do mundo para ter uma vida interior plena. Em Monge urbano, ele ensina como manter o coração aberto, a mente antenada e uma profunda sensação de bem-estar mesmo em meio ao caos e à agitação do mundo contemporâneo.

Aplicando a sabedoria oriental ao estilo de vida urbano, o livro, que figurou na lista dos mais vendidos do The New York Times, apresenta um programa de exercícios de relaxamento, meditação e outras práticas que se encaixam em qualquer rotina e mostra que é possível lidar de forma mais saudável com problemas típicos da vida moderna como estresse, insônia, solidão, cansaço, falta de tempo e de dinheiro e alcançar a paz interior e a plenitude no dia a dia.

Acesse aqui a versão completa deste livro