

Autor da série *Não faça tempestade em copo d'água*

Richard Carlson & Joseph Bailey

NO RITMO DA VIDA

Reduzindo a velocidade frenética

Recco

Resumo de No Ritmo da Vida

Para desacelerar e aprender a viver o momento presente, os autores desta obra sugerem a aplicação dos princípios conhecidos como Psicologia da Mente (PDM), inicialmente criado por Syd Banks e depois combinado numa teoria formulada pelos doutores Roger Mills e George Parnasky.

Os autores listam seis motivos para justificar a desaceleração - redução do estresse; saúde física melhorada; relacionamentos mais presentes, íntimos e amorosos; consciência e aplicação sensorial elevadas devido à percepção da beleza ao redor; maior paz de espírito e serenidade; melhora na capacidade de ser produtivo, criativo e manter-se concentrado.

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