

WORNEY ALMEIDA DE SOUZA



Encontre o
Equilíbrio
e o caminho
da Paz e da
Felicidade

Ganhe
Força
Interior
Libertando
sua Mente



O PODER DA Meditação

• Transcendental • Raja Yoga • Budista • Cristã • de Transmissão

Resumo de O Poder da Meditação

A vida moderna cobra um preço alto pelas facilidades que ela nos dispõe — os benefícios da tecnologia, que facilitam extraordinariamente a comunicação, e a mobilidade que hoje usufruímos, resultaram numa aceleração do ritmo da própria vida.

Hoje, trabalhamos muito mais do que há poucas décadas, somos cada vez mais exigidos a cumprir horários exíguos numa espécie de neurose coletiva e angustiante, numa corrida sem fim forçada pela busca do sucesso profissional, financeiro e pessoal.

O Poder da Meditação propõe um hiato nesse processo desumanizador, uma desaceleração, mostrando como dar os primeiros passos para tornar possível uma existência com mais saúde, razão e emoção — a prática da meditação é um caminho viável para que isso se realize plenamente, alterando hábitos cotidianos e abrindo portas para uma nova interpretação da vida.

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