

Renomados especialistas em budismo,  
psicologia e medicina investigam  
os benefícios da prática contemplativa  
para a saúde e o bem-estar

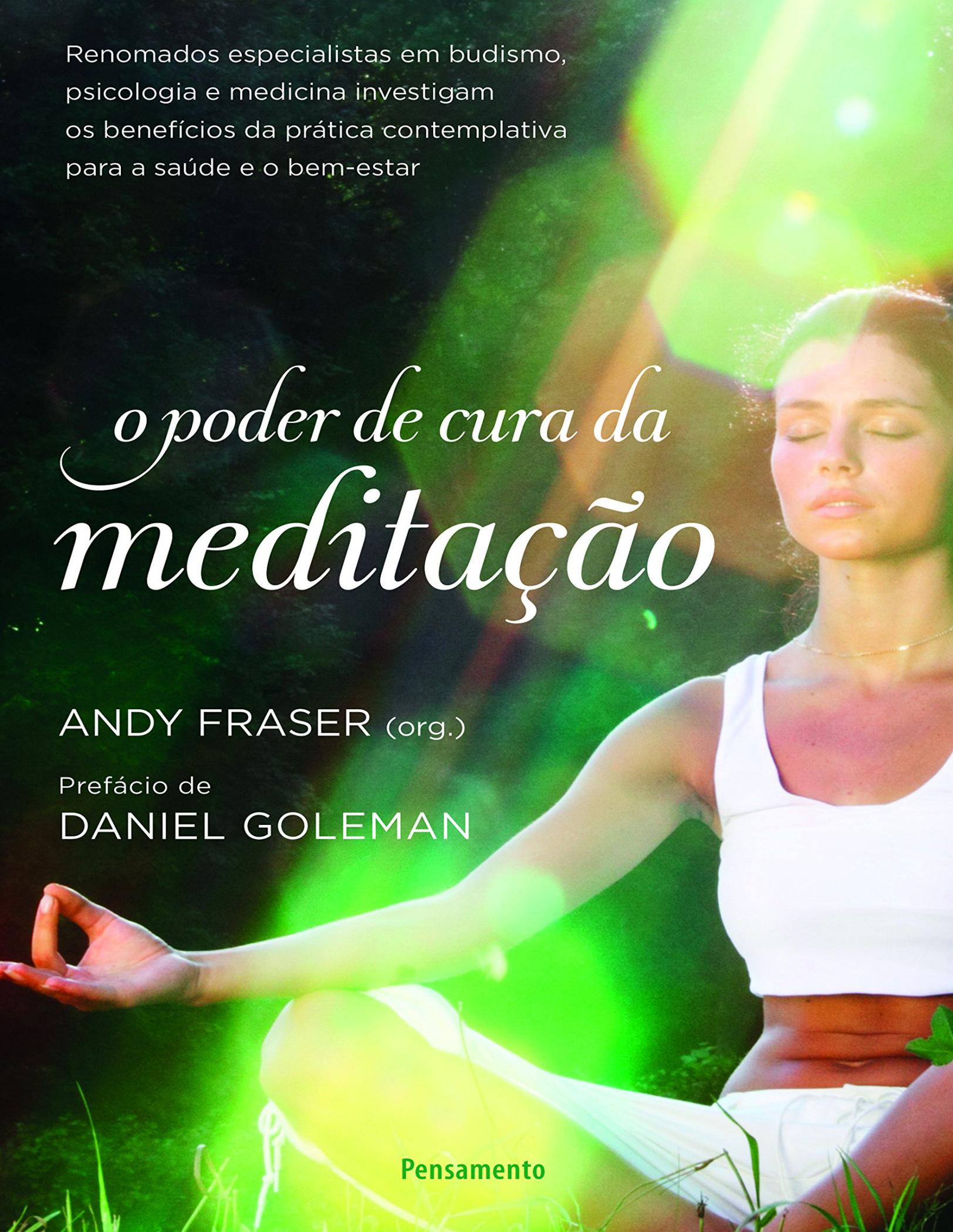
# *o poder de cura da meditação*

ANDY FRASER (org.)

Prefácio de

DANIEL GOLEMAN

Pensamento



# Resumo de O Poder de Cura da Meditação

Esta abrangente antologia reúne mestres budistas tibetanos pioneiros, pesquisadores científicos e profissionais da área de saúde no intuito de oferecer perspectivas fascinantes sobre a mente e as emoções, novos estudos e relatos em primeira mão de como a meditação vem sendo aplicada com resultados significativos nos cuidados com a saúde e na assistência social.

O autor oferece muitas aplicações práticas ao leitor, apresentando pessoas que explicam como integraram a meditação ao dia a dia, compartilhando experiências e recomendações, e dá exemplos comoventes de como a meditação proporcionou abundantes benefícios.

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