Técnicas de Concentração

para estudar e trabalhar

Eduard Montgomery Meira Costa

- desenvolva vários exercícios de concentração
- aprenda a direcionar seu pensamento
- treine sua memória
- melhore seu desempenho profissional e educacional

EDITORA CIÊNCIA MODERNA

Resumo de Técnicas De Concentração Para Estudar E Trabalhar

Este livro apresenta vários exercícios de treinamento da concentração que vão desde a forma de respirar passando pelo treinamento dos sentidos (audição visão tato) até treinamentos da memória e de atividades múltiplas.

Os exercícios apresentados devem ser realizados na seqüência apresentada nos capítulos. Ao longo do texto vários exemplos de problemas cotidianos são apresentados e frases positivas que elevam o pensamento são citados para ensinar a condicionar o pensamento positivo.

Acesse aqui a versão completa deste livro