# VIVER A CATÁSTROFE TOTAL

JON KABAT-ZINN

Como utilizar a sabedoria do corpo e da mente para enfrentar o estresse, a dor e a doença

Prefácio de Thich Nhat Hanh

Palas Athena

# Resumo de Viver a catástrofe total

Para mim, enfrentar a catástrofe total significa encontrar e aprender a conviver com o que há de mais profundo e melhor e, em última análise, mais humano dentro de nós mesmos (...) Catástrofe, aqui, não significa desastre, mas a pungente enormidade da nossa experiência de vida.” Jon Kabat-Zinn - Esta obra descreve o famoso programa de redução de estresse baseado em mindfulness de Jon Kabat-Zinn.

É um clássico que rompeu fronteiras e deu início a um novo campo da medicina e da psicologia, indicando como usar abordagens mente-corpo testadas pela medicina e oriundas da meditação e do yoga para combater o estresse, conferir maior equilíbrio ao corpo e à mente e estimular o bem-estar e a cura.

Viver a catástrofe total é um livro para todas as idades, para pessoas saudáveis ou doentes, e para todos os que procuram viver de modo mais sadias neste mundo vertiginoso e imprevisível.

Acesse aqui a versão completa deste livro