

"Há mais coisas certas  
do que erradas em você."

Jon Kabat-Zinn



viver  
**AGORA**

Um programa revolucionário de combate  
ao estresse, à ansiedade e à depressão

SARAH SILVERTON

Apresentação de  
Jon Kabat-Zinn

# Resumo de Viver Agora. Um Programa Revolucionário de Combate ao Estresse, à Ansiedade e à Depressão

Inspirada nas práticas meditativas do Oriente, a Atenção Plena é uma poderosa ferramenta de autoajuda, que nos ensina a viver conscientemente no momento presente, dominar os pensamentos negativos e deixar de reagir a tudo no piloto automático.

Neste guia abrangente e ao mesmo tempo acessível, Sarah Silverton explica como esta técnica simples e imensamente eficaz nos ajuda a viver de forma mais tranquila, inteligente e positiva.

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