

Télécharger Livres Gratuit 10% mais feliz (PDF | ePub | Mobi) Dan Harris DataBase Book



Dan Harris era um jornalista promissor, que construía com garra sua carreira de apresentador na rede de televisão americana ABC News. Mas a obsessão pelo trabalho, a autocrítica exagerada e a extrema competitividade o levaram a um ponto sem volta: o dia em que teve um ataque de pânico ao vivo, na frente de milhões de telespectadores.

A partir dali, ficou claro que algo precisava mudar - e ele acabou embarcando numa inesperada odisseia através do mundo da espiritualidade. Apesar de declaradamente agnóstico, Dan precisou admitir que ficara intrigado com aquele universo.

Com certa relutância, ele descobriu que a fonte de seus problemas era justamente aquilo que considerava seu maior aliado: a voz incessante dentro de sua cabeça, que o impelia sempre a querer mais, fazer mais, se esforçar mais.

Todos nós temos essa voz. É ela que nos faz ter preocupações excessivas, julgar os outros, ruminar o passado e temer o futuro. É ela que nos torna tensos, ansiosos, irritados e frustrados.

Assim como a maioria das pessoas, Dan acreditava que era impossível controlar essa voz. Mas ele encontrou na meditação uma maneira eficaz de acalmar seus pensamentos, equilibrar suas emoções e se tornar uma pessoa melhor - sem perder a energia para lutar por aquilo que deseja.

Fugindo de clichês e sentimentalismos, ele divide com o leitor suas dúvidas, desconfianças e descobertas, narrando de forma hilária os inusitados passos dessa jornada: de entrevistas duras com Eckhart Tolle, Dalai Lama e Deepak Chopra até um retiro de dez dias que fez ruir sua resistência.

"Este é o melhor livro sobre meditação para os não iniciados, os céticos e os curiosos. Parte confessional, parte investigação jornalística, 10% mais feliz é 100% viciante." — Daniel Goleman, autor de Inteligência emocional e Foco

Title	:	10% mais feliz
Author	:	Dan Harris
Catégorie	:	Développement personnel
Sortie	:	1 juil. 2015
Éditeur	:	Sextante
Pages	:	224
Langue	:	Portugais

File Size : 3.42MB

[Télécharger Livres Gratuit 10% mais feliz \(PDF | ePub | Mobi\) Dan Harris DataBase Book](#)

Télécharger Livres Gratuit 10% mais feliz (PDF | ePub | Mobi) Dan Harris DataBase Book

[Télécharger Livres Gratuit 10% mais feliz \(PDF | ePub | Mobi\) Dan Harris DataBase Book](#)

10% MAIS FELIZ PDF - Are you looking for eBook 10% mais feliz PDF? You will be glad to know that right now 10% mais feliz PDF is available on our online library. With our online resources, you can find 10% mais feliz or just about any type of ebooks, for any type of product.

Best of all, they are entirely free to find, use and download, so there is no cost or stress at all. 10% mais feliz PDF may not make exciting reading, but 10% mais feliz is packed with valuable instructions, information and warnings. We also have many ebooks and user guide is also related with 10% mais feliz PDF and many other ebooks.

We have made it easy for you to find a PDF Ebooks without any digging. And by having access to our ebooks online or by storing it on your computer, you have convenient answers with 10% mais feliz PDF. To get started finding 10% mais feliz, you are right to find our website which has a comprehensive collection of manuals listed.

Our library is the biggest of these that have literally hundreds of thousands of different products represented. You will also see that there are specific sites catered to different product types or categories, brands or niches related with Applied Numerical Methods With Matlab Solution Manual 3rd Edition PDF. So depending on what exactly you are searching, you will be able to choose ebooks to suit your own needs.

Here is the access Download Page of 10% MAIS FELIZ PDF, click this link to download or read online:

[Télécharger Livres Gratuit 10% mais feliz \(PDF | ePub | Mobi\) Dan Harris DataBase Book](#)

1000 livres les plus vendus [GRATUIT]