

Télécharger Livres Gratuit Attenção plena - Mindfulness (PDF | ePub | Mobi) Mark Williams & Danny Penman DataBase Book



Com mais de 300 mil exemplares vendidos, esse livro e o áudio de meditações disponibilizado apresentam uma série de práticas simples para expandir sua consciência e quebrar o ciclo de ansiedade, estresse, infelicidade e exaustão.

Recomendado pelo Instituto Nacional de Excelência Clínica do Reino Unido, este método ajuda a trazer alegria e tranquilidade para sua vida, permitindo que você enfrente seus desafios com uma coragem renovada.

Mais do que uma técnica de meditação, a atenção plena (ou mindfulness) é um estilo de vida que consiste em estar aberto à experiência presente, observando seus pensamentos sem julgamentos, críticas ou elucubrações.

Ao tomar consciência daquilo que sente, você se torna capaz de identificar sentimentos nocivos antes que eles ganhem força e desencadeiem um fluxo de emoções negativas – que é o que faz você se sentir estressado, irritado e frustrado.

Esse livro apresenta um curso de oito semanas com exercícios e meditações diárias que vão ajudá-lo a se libertar das pressões cotidianas, a se tornar mais compassivo consigo mesmo e a lidar com as dificuldades de forma mais tranquila e ponderada.

Você descobrirá que a sensação de calma, liberdade e contentamento que tanto procura está sempre à sua disposição – a apenas uma respiração de distância.

INCLUI LINKS PARA ÁUDIO DE MEDITAÇÃO

"Deseja uma vida mais plena e feliz? Recomendo que pratique o método que vai encontrar neste livro. Os autores apresentam técnicas cientificamente fundamentadas que você pode usar para atravessar os períodos de crise ou para enfrentar os desafios do dia a dia." - Daniel Goleman, autor de *Foco e Inteligência emocional*

Title	:	Atenção plena - Mindfulness
Author	:	Mark Williams & Danny Penman
Catégorie	:	Développement personnel
Sortie	:	8 mai 2015
Éditeur	:	Sextante
Pages	:	208
Langue	:	Portugais

Télécharger Livres Gratuit Attenção plena - Mindfulness (PDF | ePub | Mobi Mark Williams & Danny Penman DataBase Book, Com mais de 300 mil exemplares vendidos, esse livro e o áudio de meditações disponibilizado...

File Size : 2.82MB

[Télécharger Livres Gratuit Attenção plena - Mindfulness \(PDF | ePub | Mobi\) Mark Williams & Danny Penman DataBase Book](#)

Télécharger Livres Gratuit Atencão plena - Mindfulness (PDF | ePub | Mobi) Mark Williams & Danny Penman DataBase Book

[Télécharger Livres Gratuit Atencão plena - Mindfulness \(PDF | ePub | Mobi\) Mark Williams & Danny Penman DataBase Book](#)

ATENÇÃO PLENA - MINDFULNESS PDF - Are you looking for eBook Atencão plena - Mindfulness PDF? You will be glad to know that right now Atencão plena - Mindfulness PDF is available on our online library. With our online resources, you can find Atencão plena - Mindfulness 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. Atencão plena - Mindfulness PDF may not make exciting reading, but Atencão plena - Mindfulness is packed with valuable instructions, information and warnings. We also have many ebooks and user guide is also related with Atencão plena - Mindfulness 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 Atencão plena - Mindfulness PDF. To get started finding Atencão plena - Mindfulness, 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 ATENÇÃO PLENA - MINDFULNESS PDF, click this link to download or read online:

[Télécharger Livres Gratuit Atencão plena - Mindfulness \(PDF | ePub | Mobi\) Mark Williams & Danny Penman DataBase Book](#)

1000 livres les plus vendus [GRATUIT]