

MARK WILLIAMS E DANNY PENMAN

# ATENÇÃO PLENA MINDFULNESS

COMO ENCONTRAR A PAZ  
EM UM MUNDO FRENÉTICO

INCLUI LINKS PARA  
ÁUDIO DE MEDITAÇÃO





## Resumo de Atenção plena - Mindfulness: Como encontrar a paz em um mundo frenético

Neste livro, você vai aprender uma série de técnicas e meditações simples que vão ajudá-lo a reencontrar o equilíbrio físico, mental e emocional e a se libertar das pressões do dia a dia. **INCLUI LINKS PARA ÁUDIO DE MEDITAÇÃO** Com 200 mil exemplares vendidos, este 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. Este 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.

[Acesse aqui a versão completa desta leitura](#)