

EDUARDO PASTORE

O TRABALHO SEM EMPREGO



LT[®]
R

Resumo de Cinco Minutos Que Podem Mudar Sua Vida

Você vive seus dias num ritmo frenético e cai na cama à noite sentindo-se esgotado? Você trabalha muito, mas às vezes tem a impressão de que passa a maior parte do tempo fazendo coisas sem sentido?

Sente-se cansado e constantemente estressado? Tem a impressão de que falta algo essencial em sua vida? E se você conseguisse realizar tudo que precisa e ainda se sentir calmo, concentrado e livre de estresse o dia todo?

Quanto tempo você investiria para ter foco, presença e propósito real em sua vida? Que tal cinco minutos? Neste livro, o Dr. Jeffrey Brantley sugere práticas e exercícios capazes de realizar mudanças simples, eficazes e duradouras em sua maneira de encarar a vida – e em apenas cinco minutos por dia!

Cada prática ou atividade tem o poder de iniciar a mudança – em seu relacionamento consigo mesmo, em suas idéias sobre como viver e interagir com os outros ou na maneira como você vê seu lugar no mundo –, fornecendo os elementos necessários para que você se lembre do real propósito de sua existência e da importância de estar vivo.

Começar a manhã com uma destas práticas fará com que seu dia seja mais calmo, equilibrado e focado, tirando você do piloto automático e deixando-o mais consciente de suas ações.

Você vai descobrir que cinco minutinhos são o melhor presente que poderia dar a si mesmo e a todos aqueles ao seu redor, e que esse instante, que você costuma usar para ficar absorto em problemas e preocupações cotidianos, pode se transformar no momento mais prazeroso de seu dia.

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