

SOFIA BAUER



# O SALTO DO CORACÃO

A CURA POR MEIO DO AMOR EM  
UM SALTO QUÂNTICO

---

NEUROCIÊNCIA, PSICOLOGIA POSITIVA E MEDITAÇÃO



# Resumo de O Salto Do Coração: A Cura Por Meio Do Amor Em Um Salto Quântico

Este livro foi feito para você aprender que meditar não é moda, mas sim ciência. Funciona e muda seu cérebro. A Neurociência é ensinada aqui de forma leve e suave.

Onde se aprende que o meditar tem sua raiz em mudar seu cérebro e aumentar as atividades no hemisfério esquerdo, com isso melhorando sua capacidade de raciocínio, aumentando sua calma e diminuindo as doenças do estresse e a depressão.

Quer aprender a ser ainda mais feliz? Basta seguir o caminho das pedras que Sofia ensina nos 11 capítulos, desmistificando a Física Quântica, dando sentido às práticas de meditações e ioga.

Um guia que abre o coração para saltar de alegria e fazer mais luz em sua vida! "Um livro importante, profundo, prático e, ao mesmo tempo, leve e delicioso. 'O Salto do Coração' é simplesmente magnífico e pode despertar no leitor o verdadeiro significado e propósito para sua vida.

Mais uma vez, fiquei encantada com a capacidade da Dra. Sofia Bauer em descrever conceitos complexos da Neurociência e da Física Quântica de forma simples, direta e clara. Com certeza, uma obra apaixonante, com exercícios práticos, que todos devemos ler para alcançarmos um salto quântico, partindo do nosso coração, espalhando muita luz e felicidade para nós mesmos, para o outro e para o Universo!

Uma leitura imperdível para quem deseja descobrir os segredos para uma vida plena e feliz".

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