

VIDYAMALA BURCH

VIVA BEM

COM A DOR E
A DOENÇA

O método da atenção plena



Resumo de Viva Bem com a Dor e a Doença

A dor crônica e a doença podem minar a qualidade de vida de quem sofre com elas. Visando orientar tais pessoas, Vidyamala Burch oferece neste livro um método revolucionário para aliviar o sofrimento causado por diversas enfermidades e pelo estresse.

Baseada na atenção plena e na ideia de viver cada momento, ela apresenta técnicas de meditação e respiração profunda que combatem a dor e aumentam a sensação de bem-estar.

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