

Meditações
para diminuir
a ansiedade
e acalmar
a mente



a arte de respirar

O segredo para viver com atenção plena

Dr. Danny Penman

Coautor de *Atenção plena*



SEXTANTE

Resumo de A Arte de Respirar. O Segredo Para Viver com Atenção Plena

“As palavras gentis de Danny Penman explicam com clareza como a respiração, reconhecida desde a antiguidade como a base para viver com atenção plena, pode se tornar uma forma de retomar o controle de nossa vida.” – Mark Williams, coautor de Atenção plena Você respira 22 mil vezes por dia.

Quantas vezes faz isso de forma realmente consciente? Cada uma dessas 22 mil respirações é uma oportunidade de dissolver o estresse, a infelicidade e a ansiedade. A arte de respirar traz exercícios simples e práticos para você incluir a atenção plena em sua vida.

Dr. Danny Penman mostra como essa tomada de consciência pode transformar a maneira como você se relaciona consigo mesmo e com o mundo à sua volta. A atenção plena nos ensina a ver as coisas em perspectiva e, quando fazemos isso, os pensamentos mais frenéticos e angustiantes desaparecem, deixando a mente mais calma, clara e perspicaz.

O resultado? Você vai começar a sorrir mais, se preocupar menos e parar de se incomodar tanto com as pequenas dificuldades do dia a dia.

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