

CORRER

E

SER

FELIZ

**TERAPIA EM MOVIMENTO
POR UMA VIDA MELHOR**

WILLIAM PULLEN

Resumo de Correr e Ser Feliz

"Todos sabemos o quanto uma longa caminhada ou uma corrida rápida podem trazer alegria para nossas mentes, além de nos proporcionar inspiração. Alguns chamam isso de "euforia de corredor", outros descrevem como endorfina.

Mas imagine se pudéssemos canalizar essa energia e usá-la para fazer mudanças positivas em nossas vidas? William Pullen é um psicoterapeuta que ajuda as pessoas a lidarem com ansiedade, falta de motivação e vícios usando um método revolucionário, a Terapia de Corrida Dinâmica.

Ele acredita que precisamos de uma nova e radical abordagem do mindfulness: começando em nosso próprio corpo. Se está procurando estratégias para lidar com ansiedade, mudanças ou tomada de decisões, ou simplesmente quer focar sua mente, Correr e ser feliz oferece uma série de rotinas mentais simples que desencadeiam os poderes meditativo e restaurativo do exercício."

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