

# BIANCA TOLEDO

AUTORA DO BEST-SELLER *A HISTÓRIA DE UM MILAGRE*

# DETOX DA ALMA

Academia

## Resumo de Detox da Alma

O Detox da Alma foi um programa apresentado por Bianca Toledo em suas redes sociais para equilibrar a espiritualidade. Exercícios diários e desafios práticos transformarão a experiência de viver. Perdoar alguém, dedicar-se a você por um dia, meditar sobre ações ruins, listar falhas e transformá-las são só algumas das atitudes propostas.

Com elas, será possível receber o que tanto se deseja: felicidade e paz interior. Assim como o corpo precisa de atividades e exercícios para a desintoxicação, nossa alma também deve permanecer leve.

Afinal, saúde e o bem-estar são resultados de uma harmonia entre corpo, mente e alma. Não adianta cuidar do físico e se esquecer do espiritual. A alma precisa de atividades específicas para não se contaminar com os maus hábitos diários.

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