DA LISTA DE MAIS VENDIDOS DO *THE NEW YORK TIMES*

DAN HARRIS

E JEFF WARREN COM CARLYE ADLER

MEDITAÇÃO PARA CÉTICOS ANSIOSOS

"Um livro cheio de conselhos de especialistas, além de irreverente, viciante e hilário."
– GRETCHEN RUBIN, autora de *Projeto felicidade*

Resumo de Meditação para céticos ansiosos

10% MAIS FELIZ NA PRÁTICA!Ocupado demais para meditar?Não consegue parar quieto um minuto?Curioso em saber mais sobre mindfulness?Este livro é para você.“Um livro cheio de conselhos de especialistas, além de irreverente, viciante e hilário.” – Gretchen Rubin, autora de Projeto felicidade“Meditadores iniciantes vão se beneficiar particularmente com os assuntos tratados neste livro: como encontrar tempo para meditar, como superar a autocrítica e outras questões frequentes sobre essa prática transformadora que os autores elucidam neste inteligente guia.” – Publishers WeeklyApós sofrer um ataque de pânico ao vivo na TV, diante dos milhões de espectadores que assistiam a seu programa na rede ABC News, Dan Harris se tornou um ávido meditador – e, segundo sua esposa, uma pessoa muito menos irritante.Agora, depois do grande sucesso de seu livro de estreia – 10% mais feliz –, ele decidiu se juntar a Jeff Warren, um excepcional professor de meditação, para ensinar como driblar os obstáculos mais comuns na hora de estabelecer uma rotina consistente de prática.Com uma linguagem divertida e irreverente, Meditação para céticos ansiosos é um guia completo para iniciantes, derrubando os principais mitos e equívocos que cercam a meditação.

Perfeito para quem acha que meditar é só para quem coleciona cristais, usa roupas esquisitas e fala “namastê”.Além disso, traz uma série de práticas guiadas, feitas sob medida para você que gostaria de começar, mas acredita que nunca conseguiria sentar-se em silêncio por alguns minutos ou simplesmente acha que não tem tempo para isso.

Acesse aqui a versão completa deste livro