

EDUARDO ELIAS FARAH

# MINDFULNESS PARA UMA VIDA MELHOR

Inclui um capítulo de Sri Prem Baba sobre  
meditação e espiritualidade



# Resumo de Mindfulness para uma vida melhor

Técnicas descomplicadas para viver com atenção plena. Inclui um capítulo especial de Sri Prem Baba sobre meditação e espiritualidade. “A meditação é um instrumento que possibilita a expansão da consciência amorosa.

Ela é a base para a percepção da realidade espiritual da vida e, portanto, para uma vida baseada no amor.” Sri Prem Baba Neste livro, o consultor e instrutor de mindfulness Eduardo Farah apresenta técnicas descomplicadas para aumentar o foco e a clareza mental, reduzir o estresse e a ansiedade, mostrando os efeitos positivos que a prática da meditação traz no dia a dia.

Abordando os benefícios da atenção plena no trabalho, nos relacionamentos, na sexualidade, no autoconhecimento e no bem-estar, ele mostra como desligar o piloto automático e tomar consciência de nossos sentimentos, pensamentos e reações.

Com um capítulo especial de Sri Prem Baba sobre meditação e espiritualidade, você verá como direcionar a atenção de maneira consciente e construir as bases de uma vida mais significativa, amorosa, gratificante e feliz.

Você também vai aprender a:

- Reforçar sua capacidade de realização e administração do tempo
- Fortalecer os relacionamentos por meio da empatia e da compaixão
- Intensificar o vigor, o engajamento e a criatividade
- Inspirar a inovação, a liderança, o trabalho em equipe e a ética

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