

DAN MILLMAN



O ATLETA INTERIOR

Como atingir a plenitude do seu
potencial físico e espiritual

Pensamento

Resumo de O Atleta Interior

Mostra como aprimorar habilidades, acelerar a aprendizagem e fazer uso do seu potencial - não apenas nos esportes como na vida diária -, transformando o treinamento num caminho de crescimento e de descoberta pessoal.

A arena do atleta 'interior' tem um significado bem mais amplo. Além de praticar habilidades físicas, os atletas interiores desenvolvem qualidades mentais e emocionais que, ao contrário da maioria das habilidades físicas especializadas, podem aplicar-se a todos os aspectos da vida.

É o que demonstra este livro, indicando como atingir a plenitude do potencial físico e espiritual.

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