



DANIEL N. STERN



O MOMENTO PRESENTE
NA PSICOTERAPIA E NA VIDA COTIDIANA



Resumo de O Momento Presente na Psicoterapia e na Vida Cotidiana

Partindo da premissa de que estamos psicologicamente vivos somente agora, o autor convida os leitores a reconsiderar suas experiências cotidianas com base no "momento presente", os três a cinco segundos em que estamos de fato vivos.

O livro oferece uma resposta a questionamentos sobre a passagem do tempo, o que o futuro pode proporcionar e como os seres humanos mudam no decorrer de suas vidas.

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