

# RÜDIGER DAHLKE

autor do best-seller *A DOENÇA COMO CAMINHO*



# O SONO *como* CAMINHO

DORMIR BEM PARA VIVER BEM

Cultrix

## Resumo de O Sono Como Caminho

Uma pessoa descansada tem muito mais disposição para enfrentar o dia-a-dia no trabalho, a rotina doméstica, os obstáculos e desafios diários, além de estar mais apta a preservar a saúde mesmo nas situações mais difíceis.

O Dr. Rüdiger Dahlke, autor do best-seller *A Doença como Caminho*, ensina como termos um sono melhor e, ao mesmo tempo, nos livrarmos dos seus distúrbios, como, por exemplo, não conseguir conciliar o sono, não atingir o sono profundo, ter pesadelos, acordar cansado, dormir poucas horas, acordar aos gritos, etc.

Todos nós podemos aproveitar o sono como uma oportunidade para viver com mais saúde e equilíbrio, pois ele nos devolve a energia perdida na nossa vida diária. Uma boa noite de sono sempre nos deixará fortes e revigorados outra vez.

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