



"Sua playlist pode mudar sua vida mostra como usar as músicas que você mais gosta para melhorar a saúde mental e física. Este livro apresenta uma maneira fácil e eficiente de trazer mudanças positivas em seu dia a dia."

Sting



Dra. Galina Mindlin, Ph.D.
Don DuRousseau, MBA
Joseph Cardillo, Ph.D.

SUA PLAYLIST PODE MUDAR SUA VIDA

Como sua música favorita pode
melhorar a saúde, a memória,
a atenção e muito mais



BS
BestSeller

Resumo de Sua Playlist Pode Mudar Sua Vida

Todos nós já passamos por momentos difíceis na vida. O que muitos não sabem, no entanto, é que a música pode ser tão poderosa quanto remédios — muitas vezes nocivos — para conseguir superar os problemas.

Sua playlist pode mudar sua vida ensina aos leitores como personalizar suas playlists para uma receita de bem-estar que não provoca efeitos colaterais. Tudo que se deve fazer é escolher as canções favoritas que se adequam a cada tipo de meta desejada — aliviar a ansiedade, ficar mais atento, afiar a memória, organizar o cérebro e muito mais.

Reunindo o amplo conhecimento dos autores nas áreas de neuropsiquiatria, neurofisiologia, neurociência cognitiva, psicologia e medicina clínica, este livro é o resultado de um método cientificamente comprovado e exposto de maneira simples, interessante e didática para todos aqueles que desejam melhorar suas vidas através do poder da música — não importa qual seja o seu estilo.

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