

JURANDIR MACEDO

MARTIN IGLESIAS

DENISE HILLS

4

DIMENSÕES DE UMA VIDA EM EQUILÍBRIO



EDITORA  INSULAR

wikilivros

4 dimensões de uma vida em equilíbrio

Se cuidamos da saúde do corpo e da mente, o bolso esvazia. Se damos atenção aos amigos e colegas, a família reclama nossa presença. Por que temos a sensação de que nunca fazemos o bastante ou de que não aproveitamos o tempo como gostaríamos? Os avanços tecnológicos facilitam a vida na mesma medida em que representam um aumento de estresse e de trabalho. E o tempo nos parece ainda mais escasso. Você vive na correria dos centros urbanos? Ou simplesmente percebe que, de alguma forma, perdeu o equilíbrio? Foi para você que criamos o conceito dos 4 capitais: físico, social, intelectual e financeiro. A partir de cada um deles, explicamos por que o equilíbrio é algo tão difícil de ser alcançado ao mesmo tempo em que devemos tê-lo como um objetivo de vida. A revolução da longevidade tornou esse balanço ainda mais importante. Afinal, quem não quer manter o corpo e a mente saudáveis, cultivar bons relacionamentos, ter uma vida social ativa e ainda ter dinheiro suficiente para bancar todos os seus sonhos? Este livro nos ajuda a entender o significado de nossas escolhas. Você vai descobrir como o funcionamento do cérebro pode nos auxiliar a desvendar alguns mistérios do comportamento humano e a mensurar se estamos dando a devida importância a cada uma dos quatro capitais.

[Clique aqui para obter este livro](#)