

SHARON SALZBERG

A
REAL
FELICIDADE

O PODER DA MEDITAÇÃO



MAGNITUDE

A Real felicidade

A Real Felicidade traz um programa que visa a explorar, de maneira simples e direta, todo o potencial da meditação. Baseada em tradições milenares, estudos de casos, relatos de alunos e também em modernas pesquisas neurocientíficas, a autora Sharon Salzberg auxilia os leitores no desenvolvimento da reflexão, da consciência e da compaixão, instruindo-os em um leve passo a passo, durante um mês, rumo à descoberta de quem realmente são e por que estão aqui. Ideal tanto para os meditadores iniciantes quanto para os mais experientes.

[Clique aqui para obter este livro](#)