



*Cartilha da
Qualidade de Vida*

Longevidade com Alegria

Pablo L. Mainzer

wikilivros

Cartilha da Qualidade de Vida

Desejoso de compartilhar sua experiência, bem como seus anos de observação como estudioso autodidata do campo da saúde humana, Pablo Luís Mainzer nos traz agora uma breve cartilha, em que sintetiza os princípios norteadores para uma vida mais plena, ou seja, para se alcançar a tal almejada “Qualidade de Vida”. Logo nas páginas iniciais, ele assim justifica o porquê de se buscar a qualidade de vida: “Embora sejamos máquinas perfeitas, precisamos do combustível adequado e dos aditivos corretos para alcançar a longevidade. E (...) esse combustível se chama “Qualidade de Vida”. Sem qualidade de vida não faz sentido querer prolongar a existência, pois é condição essencial para que a desfrutemos em sua plenitude.” É admirável a lucidez do autor, do alto de seus noventa anos de idade, que, longe de se acomodar ou desejar apenas “sombra e água fresca”, manifesta sua preocupação em querer compartilhar suas descobertas a respeito dos benefícios da meditação com o maior número possível de pessoas. E sorte sua, leitor(a), em poder ler e comprovar ? em poucas, mas reveladoras páginas ? tudo o que está ao seu alcance, bastando apenas querer e colocar em prática!

[Clique aqui para obter este livro](#)