

JAN CHOZEN BAYS

*Como domar
um elefante*

53

MANEIRAS
DE ACALMAR
A MENTE
E APROVEITAR
A VIDA

Como Domar um Elefante - 53 Maneiras de Acalmar a Mente e

Aproveitar a Vida

Estar efetivamente consciente do mundo ao redor – sem deixar que ele o atropеле – é o primeiro passo para retomar o controle da vida e reduzir o estresse do dia a dia. Mas como domar o selvagem elefante interior – a mente inquieta? A médica e professora de meditação Jan ChozenBays ensina 53 exercícios de atenção plena que podem ser facilmente incorporados ao nosso atribulado cotidiano. São práticas transformadoras que nos ajudam a desligar o piloto automático e focar a consciência nos pensamentos e atividades do momento. Evitando as distrações e concentrando-nos no que realmente importa, seremos capazes de espantar a angústia e recuperar o controle da vida.

[Clique aqui para obter este livro](#)