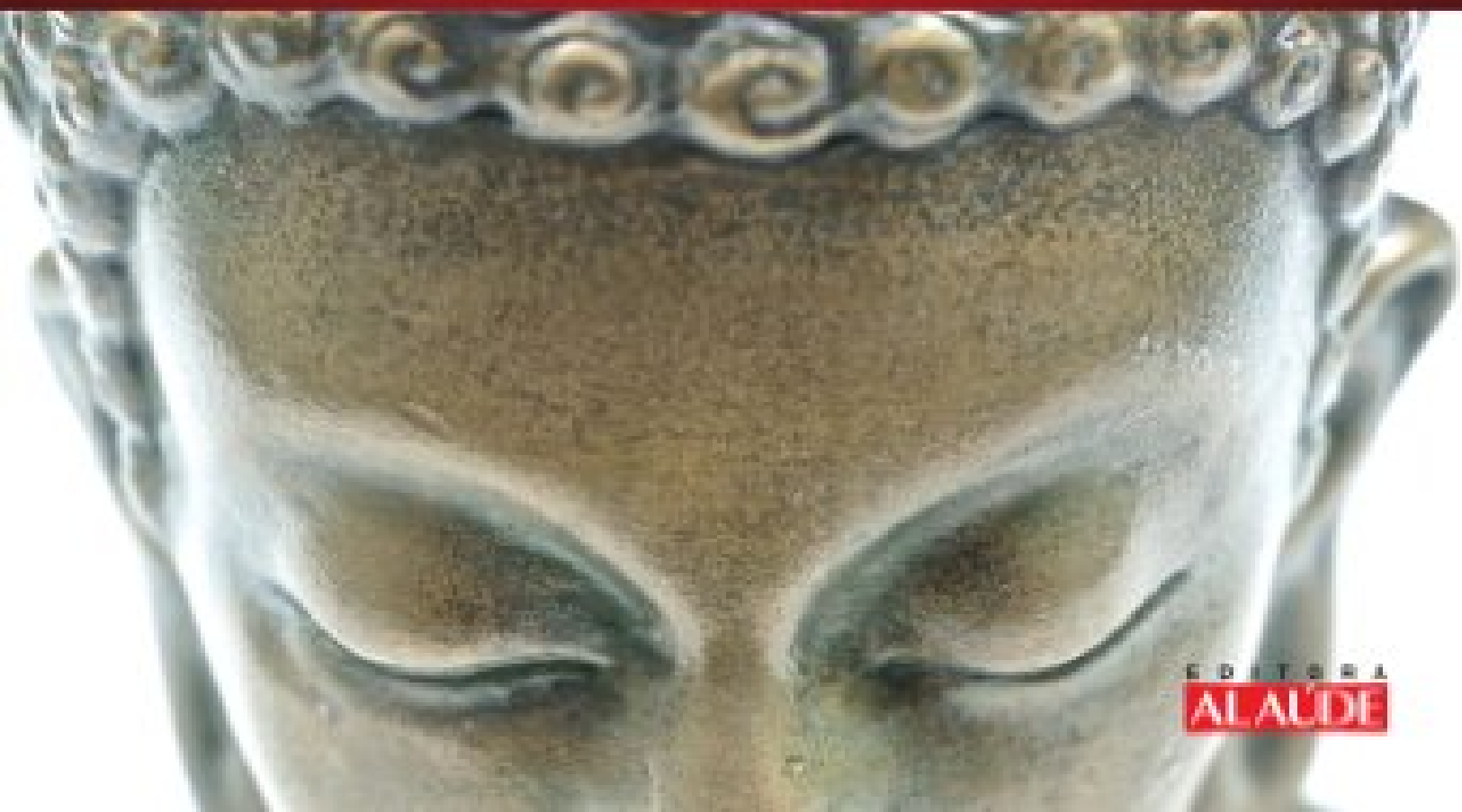


RICK HANSON
COM RICHARD MENDIUS

O CÉREBRO DE BUIDA

NEUROCIÊNCIA PRÁTICA
PARA A FELICIDADE



EDITORA
ALAUDE

O Cérebro de Buda: Neurociência prática para a felicidade

Com explicações claras acerca da estrutura e do funcionamento do cérebro, os autores de O cérebro de Buda demonstram que é possível condicionar a mente para obter mais felicidade e sabedoria no dia a dia através de práticas meditativas simples e rápidas. Sempre fundamentado em estudos científicos, o livro mostra como modificar e treinar o fluxo de pensamentos para ativar respostas positivas, com calma e compaixão, em vez de reações negativas, cheias de raiva e angústia. Indicado a quem busca bem-estar e paz de espírito, O cérebro de Buda é leitura essencial para compreender melhor o cérebro, mudar a mente e transformar a vida.

[Clique aqui para obter este livro](#)