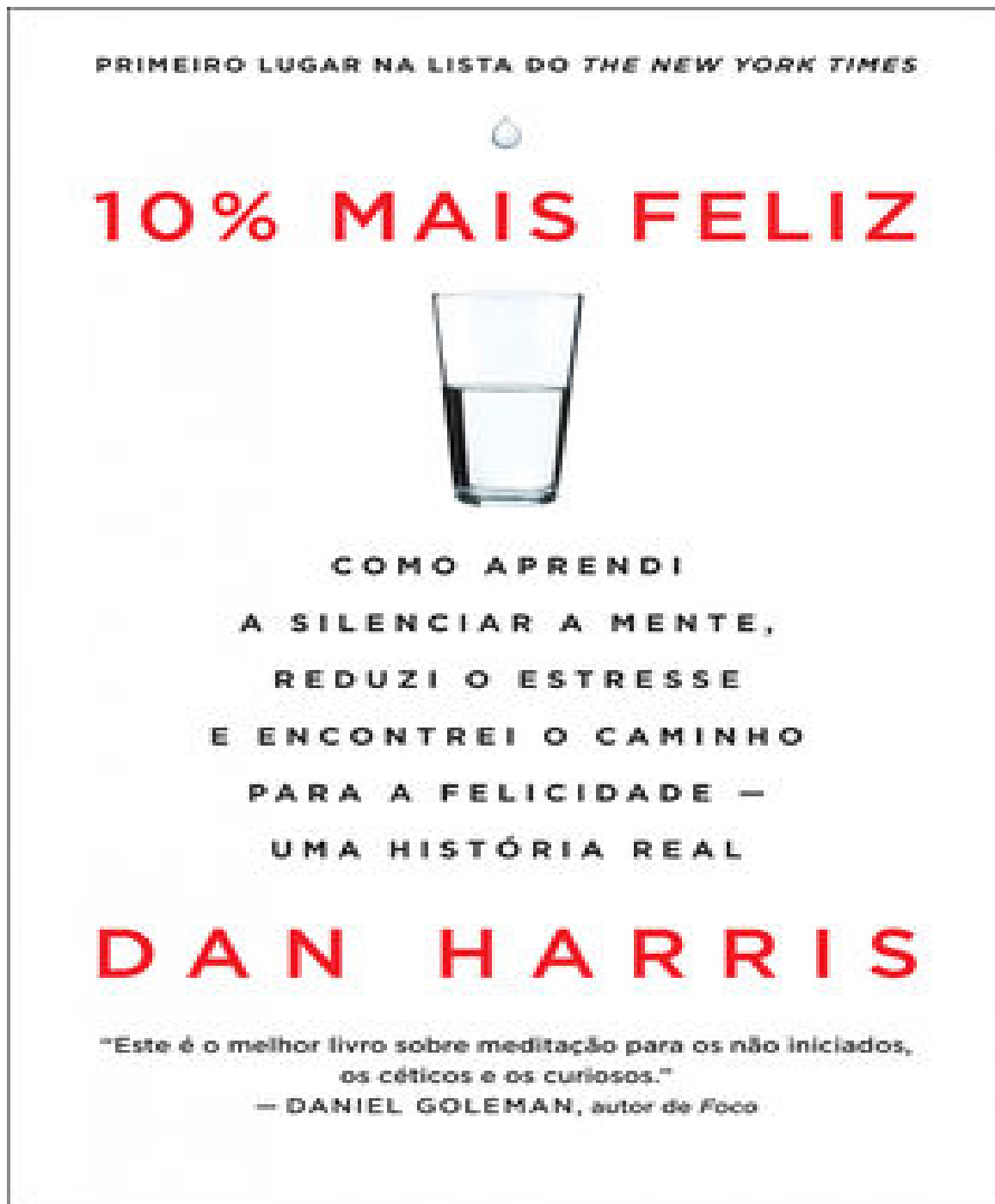


10% mais feliz



Autor : Dan Harris

Baixar Livros Grátis: 10% mais feliz Livros (PDF, ePub, Mobi) Por Dan Harris

“Este é o melhor livro sobre meditação para os não iniciados, os céticos e os curiosos. Parte confessional, parte investigação jornalística, 10% mais feliz é 100% viciante.” – Daniel Goleman, autor de *Inteligência emocional* e *Foco*

Dan Harris era um jornalista promissor, que construía com garra sua carreira de apresentador na rede de televisão americana ABC News. Mas a obsessão pelo trabalho, a autocritica exagerada e a extrema competitividade o levaram a um ponto sem volta: o dia em que teve um ataque de pânico ao vivo, na frente de milhões de telespectadores.

A partir dali, ficou claro que algo precisava mudar – e ele acabou embarcando numa inesperada odisseia através do mundo da espiritualidade. Apesar de declaradamente agnóstico, Dan precisou admitir que ficara intrigado com aquele universo.

Com certa relutância, ele descobriu que a fonte de seus problemas era justamente aquilo que considerava seu maior aliado: a voz incessante dentro de sua cabeça, que o impelia sempre a querer mais, fazer mais, se esforçar mais.

Todos nós temos essa voz. É ela que nos faz ter preocupações excessivas, julgar os outros, ruminar o passado e temer o futuro. É ela que nos torna tensos, ansiosos, irritados e frustrados.

Assim como a maioria das pessoas, Dan acreditava que era impossível controlar essa voz. Mas ele encontrou na meditação uma maneira eficaz de acalmar seus pensamentos, equilibrar suas emoções e se tornar uma pessoa melhor – sem perder a energia para lutar por aquilo que deseja.

Fugindo de clichês e sentimentalismos, ele divide com o leitor suas dúvidas, desconfiças e descobertas, narrando de forma hilária os inusitados passos dessa jornada: de entrevistas duras com Eckhart Tolle, Dalai Lama e Deepak Chopra até um retiro de dez dias que fez ruir sua resistência....

Título	: 10% mais feliz
Autor	: Dan Harris
Categoria	: Autoajuda
Publicado	: 01/07/2015
Editora	: Editora Sextante
Vendedor	: DLD Distribuidora de Livros Digitais
Páginas impressas	: 224 páginas
File Size	: 3.17MB

Baixar : 10% mais feliz Livros (PDF, ePub, Mobi) Autor Dan Harris



[Baixar Livros Gratis 10% mais feliz Livros \(PDF, ePub, Mobi\) Por Dan Harris](#)

Best Seller Books [Baixar Livros Grátis]

[PDF | ePub | MOBI] **Para as solteiras, com amor** Autor Julia Faria



Quem mergulha dentro de si emergirá mais completo, pronto para viver uma linda história de amor com outra pessoa ou no aconchego da própria companhia. Estar solteira pode ser muito divertido e libertador, mas muitas mulheres deparam com diversos tipos de insegurança quando estão sozinhas. Neste seu primeiro livro, a atriz e digital influencer Julia...

Baixar Livros Grátis Para as solteiras, com amor Autor Julia Faria PDF :

<https://download.dgmedia.info/?book=1261067628&c=br&format=pdf>

Baixar Livros Grátis Para as solteiras, com amor Autor Julia Faria ePub :

<https://download.dgmedia.info/?book=1261067628&c=br&format=epub>

Baixar Livros Grátis Para as solteiras, com amor Autor Julia Faria MOBI :

<https://download.dgmedia.info/?book=1261067628&c=br&format=mobi>

[PDF | ePub | MOBI] **Propósito** Autor Sri Prem Baba



36 SEMANAS NA LISTA DE MAIS VENDIDOS DA VEJA Neste livro, Sri Prem Baba expande o diálogo amoroso a que sempre se propôs, abordando temas que têm a ver com os anseios mais íntimos do ser humano. Aqui o leitor vai vislumbrar o horizonte de um trajeto precioso que o levará ao interior de si mesmo. Quando chegar ao seu destino, encontrará o Propósito de...

Baixar Livros Grátis Propósito Autor Sri Prem Baba PDF :

<https://download.dgmedia.info/?book=1177676886&c=br&format=pdf>

Baixar Livros Grátis Propósito Autor Sri Prem Baba ePub :

<https://download.dgmedia.info/?book=1177676886&c=br&format=epub>

Baixar Livros Grátis Propósito Autor Sri Prem Baba MOBI :

<https://download.dgmedia.info/?book=1177676886&c=br&format=mobi>

[PDF | ePub | MOBI] **Atenção plena - Mindfulness** Autor Mark Williams & Danny Penman



INCLUI LINKS PARA ÁUDIO DE MEDITAÇÃO Com 200 mil exemplares vendidos, este livro e o áudio de meditações disponibilizado apresentam uma série de práticas simples para expandir sua consciência e quebrar o ciclo de ansiedade, estresse, infelicidade e exaustão. Recomendado pelo Instituto Nacional de Excelência Clínica do Reino Unido, este método ajuda...

Baixar Livros Grátis Atenção plena - Mindfulness Autor Mark Williams & Danny Penman PDF :

<https://download.dgmedia.info/?book=993214273&c=br&format=pdf>

Baixar Livros Grátis Atenção plena - Mindfulness Autor Mark Williams & Danny Penman ePub :

<https://download.dgmedia.info/?book=993214273&c=br&format=epub>

Baixar Livros Grátis Atenção plena - Mindfulness Autor Mark Williams & Danny Penman MOBI :

<https://download.dgmedia.info/?book=993214273&c=br&format=mobi>

[PDF | ePub | MOBI] **Como chegar ao sim com você mesmo Autor William Ury**



A PRIMEIRA E MAIS IMPORTANTE NEGOCIAÇÃO COMEÇA DENTRO DE CADA UM William Ury, coautor do clássico Como chegar ao sim, já ensinou milhares de indivíduos a se tornarem negociadores mais habilidosos. Ao longo dos anos, ele descobriu que o maior obstáculo a acordos bem-sucedidos e relacionamentos satisfatórios não é a outra parte, por mais difícil que...

Baixar Livros Gratis Como chegar ao sim com você mesmo Autor William Ury PDF :

<https://download.dgmedia.info/?book=993200061&c=br&format=pdf>

Baixar Livros Gratis Como chegar ao sim com você mesmo Autor William Ury ePub :

<https://download.dgmedia.info/?book=993200061&c=br&format=epub>

Baixar Livros Gratis Como chegar ao sim com você mesmo Autor William Ury MOBI :

<https://download.dgmedia.info/?book=993200061&c=br&format=mobi>

[PDF | ePub | MOBI] **Os segredos da mente milionária Autor T. Harv Eker**



206 SEMANAS NA LISTA DE MAIS VENDIDOS DA VEJA Aprenda a enriquecer mudando seus conceitos sobre o dinheiro e adotando os hábitos das pessoas bem-sucedidas Se as suas finanças andam na corda bamba, talvez esteja na hora de você refletir sobre o que T. Harv Eker chama de "o seu modelo de dinheiro" - um conjunto de crenças que cada um de nós alimenta desde...

Baixar Livros Gratis Os segredos da mente milionária Autor T. Harv Eker PDF :

<https://download.dgmedia.info/?book=560987598&c=br&format=pdf>

Baixar Livros Gratis Os segredos da mente milionária Autor T. Harv Eker ePub :

<https://download.dgmedia.info/?book=560987598&c=br&format=epub>

Baixar Livros Gratis Os segredos da mente milionária Autor T. Harv Eker MOBI :

<https://download.dgmedia.info/?book=560987598&c=br&format=mobi>

[PDF | ePub | MOBI] **Por que fazemos o que fazemos? Autor Mario Sergio Cortella**



Bateu aquela preguiça de ir para o escritório na segunda-feira? A falta de tempo virou uma constante? A rotina está tirando o prazer no dia a dia? Anda em dúvida sobre qual é o real objetivo de sua vida? O filósofo e escritor Mario Sergio Cortella desvenda em Por que fazemos o que fazemos? as principais preocupações com relação ao trabalho. Dividido...

Baixar Livros Gratis Por que fazemos o que fazemos? Autor Mario Sergio Cortella PDF :

<https://download.dgmedia.info/?book=1141881114&c=br&format=pdf>

Baixar Livros Gratis Por que fazemos o que fazemos? Autor Mario Sergio Cortella ePub :

<https://download.dgmedia.info/?book=1141881114&c=br&format=epub>

Baixar Livros Gratis Por que fazemos o que fazemos? Autor Mario Sergio Cortella MOBI :

<https://download.dgmedia.info/?book=1141881114&c=br&format=mobi>

[PDF | ePub | MOBI] **Marketing de Gente Autor Mario Persona**



Este é um livro diferente, na forma e no conteúdo. MARKETING DE GENTE é uma coletânea de crônicas que fazem você viajar por conceitos essenciais a qualquer carreira de sucesso: - marketing pessoal - gestão de carreira - inovação e criatividade - aprendizado contínuo - novas oportunidades e muito mais... Mas não espere por fórmulas mágicas. As respostas...

Baixar Livros Gratis Marketing de Gente Autor Mario Persona PDF :

<https://download.dgmedia.info/?book=505326158&c=br&format=pdf>

Baixar Livros Gratis Marketing de Gente Autor Mario Persona ePub :

<https://download.dgmedia.info/?book=505326158&c=br&format=epub>

Baixar Livros Gratis Marketing de Gente Autor Mario Persona MOBI :

<https://download.dgmedia.info/?book=505326158&c=br&format=mobi>

[PDF | ePub | MOBI] **Marketing Tutti-Frutti Autor Mario Persona**



Neste livro Mario Persona busca adaptar os vários tipos de marketing à realidade brasileira, mostrando a necessidade de o profissional de marketing ser criativo e intuitivo. Marketing Tutti Frutti é uma positiva afronta à nossa capacidade de inovar, ousar, criar, fazendo uso da experiência como estimulante da intuição. O leitor é instigado a explorar...

Baixar Livros Gratis Marketing Tutti-Frutti Autor Mario Persona PDF :

<https://download.dgmedia.info/?book=507793390&c=br&format=pdf>

Baixar Livros Gratis Marketing Tutti-Frutti Autor Mario Persona ePub :

<https://download.dgmedia.info/?book=507793390&c=br&format=epub>

Baixar Livros Gratis Marketing Tutti-Frutti Autor Mario Persona MOBI :

<https://download.dgmedia.info/?book=507793390&c=br&format=mobi>

[PDF | ePub | MOBI] **Como ter sorte Autor Max Gunther**



Muitas pessoas acreditam que nascemos sortudos ou azarados. E para ter mais fortuna na vida, aqueles com má sorte apelam para amuletos, rezas e à astrologia — até mesmo em ambientes profissionais, onde esses recursos são ridicularizados por muitos. No entanto, Max Gunther — autor de Os axiomas de Zurique — mostra que para ter sorte nos negócios, basta...

Baixar Livros Gratis Como ter sorte Autor Max Gunther PDF :

<https://download.dgmedia.info/?book=690023610&c=br&format=pdf>

Baixar Livros Gratis Como ter sorte Autor Max Gunther ePub :

<https://download.dgmedia.info/?book=690023610&c=br&format=epub>

Baixar Livros Gratis Como ter sorte Autor Max Gunther MOBI :

<https://download.dgmedia.info/?book=690023610&c=br&format=mobi>

[PDF | ePub | MOBI] **Não se apegue, não Autor Isabela Freitas**



Desapegar: remover da sua vida tudo que torne o seu coração mais pesado. Loucos são os que mantêm relacionamentos ruins por medo da solidão. Qual é o problema de ficar sozinha? Que me desculpe o criador da frase “você deve encontrar a metade da sua laranja”. Calma lá, amigo. Eu nem gosto de laranja. O amor vem pros distraídos. Tudo começa com um ponto-final:...

Baixar Livros Gratis Não se apegue, não Autor Isabela Freitas PDF :
<https://download.dgmedia.info/?book=874508934&c=br&format=pdf>
Baixar Livros Gratis Não se apegue, não Autor Isabela Freitas ePub :
<https://download.dgmedia.info/?book=874508934&c=br&format=epub>
Baixar Livros Gratis Não se apegue, não Autor Isabela Freitas MOBI :
<https://download.dgmedia.info/?book=874508934&c=br&format=mobi>
