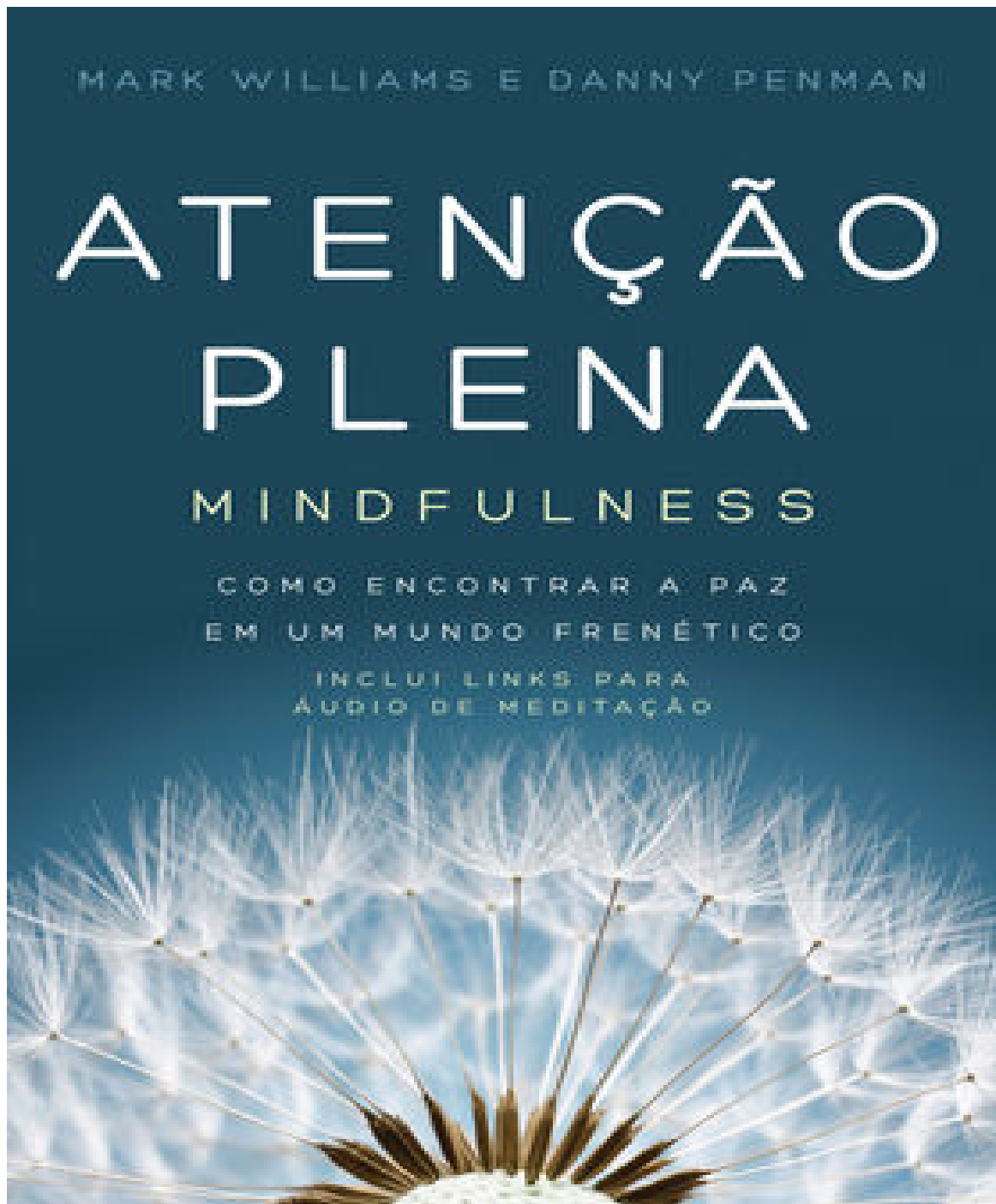


Atenção plena - Mindfulness



Autor : Mark Williams & Danny Penman

Baixar Livros Gratis: Atenção plena - Mindfulness Livros (PDF, ePub, Mobi) Por 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 a trazer alegria e tranquilidade para sua vida, permitindo que você enfrente seus desafios com uma coragem renovada.

Mais do que uma técnica de meditação, a atenção plena (ou *mindfulness*) é um estilo de vida que consiste em estar aberto à experiência presente, observando seus pensamentos sem julgamentos, críticas ou elucubrações.

Ao tomar consciência daquilo que sente, você se torna capaz de identificar sentimentos nocivos antes que eles ganhem força e desencadeiem um fluxo de emoções negativas – que é o que faz você se sentir estressado, irritado e frustrado.

Este livro apresenta um curso de oito semanas com exercícios e meditações diárias que vão ajudá-lo a se libertar das pressões cotidianas, a se tornar mais compassivo consigo mesmo e a lidar com as dificuldades de forma mais tranquila e ponderada.

Você descobrirá que a sensação de calma, liberdade e contentamento que tanto procura está sempre à sua disposição – a apenas uma respiração de distância....

Título	: Atenção plena - Mindfulness
Autor	: Mark Williams & Danny Penman
Categoria	: Autoajuda
Publicado	: 08/05/2015
Editora	: Editora Sextante
Vendedor	: DLD Distribuidora de Livros Digitais
Páginas impressas	: 208 páginas
File Size	: 2.40MB

Baixar : Atenção plena - Mindfulness Livros (PDF, ePub, Mobi) Autor Mark Williams & Danny Penman



[Baixar Livros Gratis Atenção plena - Mindfulness Livros \(PDF, ePub, Mobi\) Por Mark Williams & Danny Penman](#)

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