

# Lançamento Maio 2018



Gina M. Biegel, MA, LMFT, é psicoterapeuta, investigadora e autora de *The Stress Reduction Workbook for Teens* e *Be Mindful Card Deck For Teens*. É fundadora do programa Mindfulness-Based Stress Reduction for Teens (MBSR-T) e CEO da Stressed Tee+.

“Gina Biegel escreve com uma clareza, simplicidade e afeição notáveis. Trata-se de uma obra verdadeiramente bela, minuciosa e muito útil.”

– Nick Hanson, PHD, autor de *Hardwiring Happiness*

## 50 MANEIRAS PARA LIDAR COM A SUA ( LOUCA) VIDA.

ISBN: 9789898761453

216 Pg. 16x24cm. 320 g.

Pvp C/Iva:€ 16.60 Pvp S/Iva: 15.66

[www.castordepapel.pt](http://www.castordepapel.pt)



*Minfulness* consiste em reparar nos seus pensamentos, sentimentos e sensações físicas no momento presente, sem qualquer julgamento negativo. Em vez de estar em piloto-automático, tem a ver com o despertar para a vida de uma forma atenta e consciente.

*Mindfulness* tem a ver com a consciência presente.

As exigências e pressões da vida quotidiana podem mesmo stressar-nos. As práticas deste livro baseadas no *mindfulness* ajudarão a trazer-lhe alívio e descontração imediatos. Se tornar estas práticas e cuidados pessoais parte da sua rotina, descobrirá pequenos truques que lhe irão facilitar a vida.

