



# 4 ESTAÇÕES

Editora



## Novidades

28 de setembro 2021

**LIVROS,  
Presentes de Futuro!**

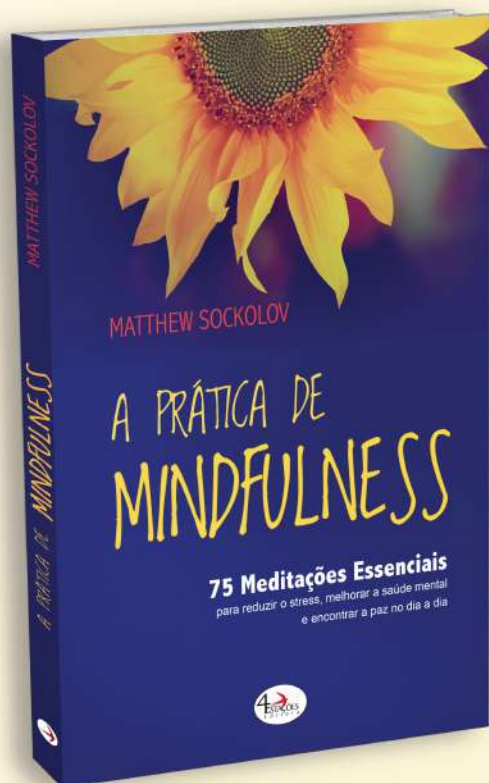


Boas Leituras!

O Castor de Papel



# NOVIDADE | 28 de Setembro 2021



## A Prática de Mindfulness

Matthew Sockolov

A prática de mindfulness é hoje comum, mas com a sua recente descoberta e popularidade o verdadeiro significado de mindfulness tornou-se confuso. Termos como «ficar no presente» ou «estar no momento», geralmente fazem parte da prática de mindfulness, mas o que significam realmente? Qual é o seu benefício?

No livro *A Prática de Mindfulness*, Matthew Sockolov, fundador do One Mind Dharma, explica que «estar no momento presente é apenas um dos aspetos da prática... O mindfulness pode ser melhor compreendido como estar presente com clareza, sabedoria e bondade».

Nestas páginas, Sockolov mostra-lhe como desenvolver a consciência e libertar-se de emoções fugazes para que possa «carregar no botão de pausa, acalmar-se e lidar com situações stressantes com confiança e naturalidade».

1ª Edição Setembro 2021 • ISBN:

978-989-9056-07-7

Autor: Matthew Sockolov

Pvp C/Iva: € 15,80 • Pvp S/Iva: € 14,91

Pgs.216 • 16x24 cm • Peso: 290g

75 exercícios práticos de mindfulness e meditação para ajudar a desenvolver a sua prática.

Conselhos realistas para começar a praticar mindfulness, incluindo como evitar que a sua mente divague, ou o que fazer se sentir desconforto físico durante a prática.

Uma série de exercícios para ajudar a controlar o humor e aliviar o stress.

### MATTHEW SOCKOLOV

É professor de meditação e fundador do One Mind Dharma em Petaluma, Califórnia.

Trabalha com toxicodependentes em recuperação,

Adolescentes e qualquer pessoa que se junte à comunidade. Foi professor de meditação budista no Spirit Rock Meditation Center.

Visite [OneMindDharma.com](http://OneMindDharma.com) para aceder aos seus artigos, *podcasts* gratuitos e meditações.

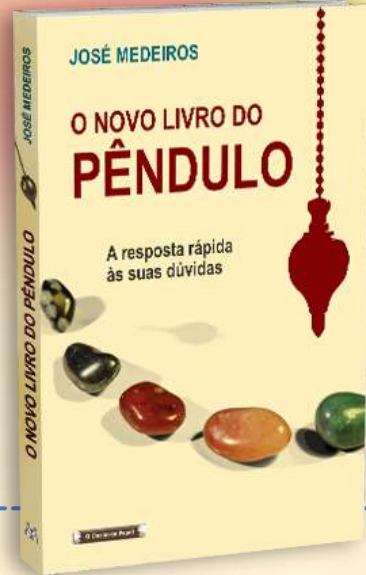
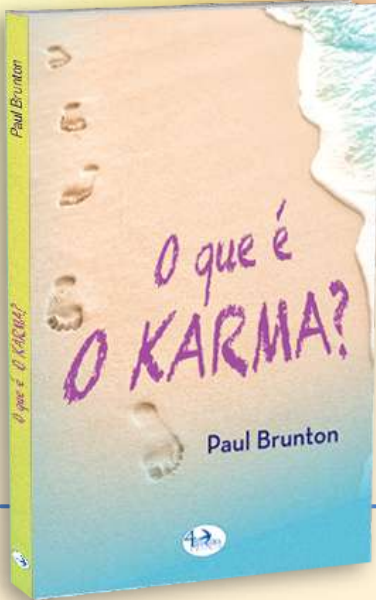


4Estações Editora [www.4estacoeseditora.pt](http://www.4estacoeseditora.pt)

Vasp: [encomendas@vasp.pt](mailto:encomendas@vasp.pt) Tel: 21-4337001. 965974001



## OUTROS DESTAQUES



4Estações Editora [www.4estacoeseditora.pt](http://www.4estacoeseditora.pt)

Vasp: [encomendas@vasp.pt](mailto:encomendas@vasp.pt) Tel: 21-4337001. 965974001