

O LIVRO CLÁSSICO
SOBRE *MINDFULNESS*

1 milhão de exemplares vendidos

AONDE
QUER QUE
VOCÊ VÁ,
É VOCÊ QUE
ESTÁ LÁ

Um guia prático
para cultivar a
atenção plena na
vida diária

Jon Kabat-Zinn



SEXTANTE

PIONEIRO EM
DEMONSTRAR OS BENEFÍCIOS
DA ATENÇÃO PLENA,
JON KABAT-ZINN CONVIDA
VOCÊ A TRANSFORMAR A
MANEIRA COMO SE RELACIONA
COM SEUS PENSAMENTOS E
SENTIMENTOS

