

HUMANFULNESS

APP GUIDE MEDITATION



Célia Soares e Ricardo Teixeira

HUMANFULNESS

Um caminho para a plenitude do Ser
Humano

Célia Soares

Ricardo João Teixeira

Seja bem-vindo ao nosso manual.

Este manual vem acompanhado de uma app gratuita criada a pensar em si.

Siga as Indicações e encontre a plenitude do Ser Humano.



ETAPA 1

Efetue o download gratuito da app Humanfulness, disponível para iOS e Android, através do WebSite: www.humanfulness.pt

ETAPA 2

Aceda às faixas associadas ao manual através da palavra reservada, que está disponível no final de cada capítulo.



ETAPA 3

Introduza a palavra reservada na app, toque no botão "OUVIR FAIXA" e disfrute da app e das meditações

Consulte todas informações, notícias, imagens e resultados associados a este projeto em:

WWW.HUMANFULNESS.PT

INTRODUÇÃO:

1. Para que serve este manual? 5
2. Porque precisa de ajuda: estado do mundo e mudança. 6
3. Como é que o vamos ajudar? 7

Parte I – O que precisa de saber para praticar Humanfulness:

1. Neurociências no dia a dia; 10
2. Inteligência emocional; 15
3. O que nos diz a ciência acerca do impacto da meditação; 20
4. Humanfulness: Mindfulness/Heartfulness; 22
5. O modelo REACH (relaxamento, equanimidade, atenção, consciência, harmonia), e o alcance do bem-estar integral 27

Parte II – Plano de 8 semanas de Humanfulness:

1. Desligar o piloto automático; 31
2. Prestar atenção ao corpo; 36
3. Treinar a inteligência emocional; 40
4. Ultrapassar os ‘dramas’ da mente; 43
5. Ver a perfeição na imperfeição; 46
6. Viver com intenção; 50
7. Dormir, comer, treinar; 53
8. Encontrar paz interior num mundo frenético. 56

Parte III – Dissipar alguns mitos sobre a meditação:

1. Perguntas frequentes 61

Bibliografia

**RESTANTE CONTEÚDO
TEMPORÁRIAMENTE
INDISPONÍVEL**

**CASO PRETENDA UMA CÓPIA INTEGREGAL DO MANUAL,
POR FAVOR, CONTACTE:**

GERAL@HUMANFULNESS.PT

