

Daniel Goleman recomenda meditação

em 6 Fev, 2018



Daniel Goleman, conhecido como o pai da inteligência emocional, acredita que a meditação pode modificar a mente, o corpo e o cérebro. Em “Traços Alterados”, o seu mais recente livro, o autor junta-se a Richard J. Davidson para mostrar os benefícios desta prática.

«Apesar de os nossos mentores académicos verem a nossa investigação sobre a meditação como um beco sem saída, os nossos corações diziam-nos que era um empreendimento com significado», comentam os dois autores. Em comunicado, acrescentam que «um traço alterado – uma nova característica que resulta da prática da meditação – perdura para lá da meditação em si».

Recorde-se que Daniel Goleman **vai estar em Portugal**, já no próximo mês. O investigador vai marcar presença no QSP Summit 2018, no dia 22 de Março.