

Índice

1. **Atenção Plena na Era da Complexidade** 7
O que é e porque é importante.
Uma entrevista a Ellen Langer, conduzida
por Alison Beard

2. **A Atenção Plena Pode Mudar o Seu Cérebro, Literalmente** 27
A ciência.
Christina Congleton, Britta K. Hölzel e Sara W. Lazar

3. **Como Praticar a Atenção Plena ao Longo do Dia de Trabalho** 35
Treine o seu cérebro para se concentrar melhor.
Rasmus Hougaard e Jacqueline Carter

4. **Resiliência para o Resto de Nós** 43
Use a atenção plena para recuperar.
Daniel Goleman

5. **Agilidade Emocional** 51
Não se deixe dominar pelos seus sentimentos negativos.
Susan David e Christina Congleton

6. Não Deixe Que o Poder o Corrompa	65
<i>Está ciente dos seus comportamentos incorretos?</i>	
Dacher Keltner	
7. Atenção Plena para Pessoas Demasiado Ocupadas para Meditar	81
<i>Quando, simplesmente, não tem tempo.</i>	
Maria Gonzalez	
8. Perde-se Alguma Coisa quando Usamos a Atenção Plena como Instrumento de Produtividade?	89
<i>Pode estar a escapar-lhe o mais importante.</i>	
Charlotte Lierberman	
9. A Atenção Plena no Local de Trabalho Tem Riscos Associados	99
<i>Não caia em excessos.</i>	
David Brendel	
Índice Remissivo	109