

Recomendações extras, em vídeo

- O que é equilíbrio emocional?, com Eve Ekman:

[Play Video](#)

- O que é felicidade genuína?, com Eve Ekman:

[Play Video](#)

Palestra sobre os quatro equilíbrios: conativo, atencional, cognitivo e emocional:

[Play Video](#)

- Como prevenir o burnout e cultivar equilíbrio emocional? (há legenda automática em português disponível ao ativar a opção Closed Caption):

[Play Video](#)

- Como meditar?, com Lama Padma Samten:

[Play Video](#)

- Aplicativo Insight Timer, excelente aplicativo gratuito para te auxiliar nas práticas de meditação: <https://insighttimer.com/>