

**JUSTIN ZORN  
& LEIGH MARZ**

**O  
SILÊNCIO  
VALE  
OURO**

**COMO EVITAR AS  
DISTRAÇÕES E  
TRANSFORMAR  
A QUIETUDE EM  
ENERGIA, CLAREZA  
E CONEXÃO**



**SEXTANTE**

ESTE LIVRO  
MOSTRA  
COMO LIDAR  
COM O RUÍDO  
EM NOSSOS  
OUVIDOS, TELAS  
E MENTES.



APRENDA  
PRÁTICAS  
INDIVIDUAIS E  
COLETIVAS PARA  
CRIAR PAZ NO  
COTIDIANO.

[sextante.com.br](http://sextante.com.br)

