



Silencio (Crecimiento personal) (Spanish Edition)



Descargar



Leer En Linea

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

Silencio (Crecimiento personal) (Spanish Edition)

Thich Nhat Hanh

Silencio (Crecimiento personal) (Spanish Edition) Thich Nhat Hanh

«Aprenderemos a prestar atención, a escuchar activamente y a acallar la mente. El silencio, afirma Thich Nhat Hanh, es la base de la alegría y la satisfacción.» Shambhala Sun

«El nuevo título de Hanh es una elegante contribución a la literatura budista contemporánea y uno de los mejores trabajos del autor.» Library Journal

La práctica del mindfulness ha sido ensalzada por la medicina y la psicología como una eficaz herramienta para aumentar la autoconciencia y disfrutar de salud y bienestar. Ahora, el maestro zen Thich Nhat Hanh nos guía en el ejercicio del mindfulness mediante un recurso tan accesible como poderoso: el silencio.

Vivir en un estado de paz y plenitud no requiere largas horas de meditación. El líder espiritual Thich Nhat Hanh nos muestra cómo un gesto tan sencillo como el silencio puede devenir una poderosa herramienta de conocimiento y armonía.

Como una radio que nunca se apaga, nuestro pensamiento siempre está ahí, reviviendo acontecimientos del pasado o proyectando ansiedad y temor hacia el futuro. Pero la mente se puede acallar. Y, cuando lo hace, empezamos a escuchar nuestra propia voz interior.

Mediante técnicas basadas en el mindfulness y la respiración, Thich Nhat Hanh nos enseña a cultivar la quietud en el devenir del día a día. Porque solo en silencio descubriremos quiénes somos y cuál es nuestro propósito en la vida, que son las dos claves de la paz y la felicidad.

 [Descargar Silencio \(Crecimiento personal\) \(Spanish Edition\) ...pdf](#)

 [Leer en línea Silencio \(Crecimiento personal\) \(Spanish Edition\) ...pdf](#)

Descargar y leer en línea Silencio (Crecimiento personal) (Spanish Edition) Thich Nhat Hanh

Format: Kindle eBook

Download and Read Online Silencio (Crecimiento personal) (Spanish Edition) Thich Nhat Hanh
#PTN60ME4WUB

Leer Silencio (Crecimiento personal) (Spanish Edition) by Thich Nhat Hanh para ebook en líneaSilencio (Crecimiento personal) (Spanish Edition) by Thich Nhat Hanh Descarga gratuita de PDF, libros de audio, libros para leer, buenos libros para leer, libros baratos, libros buenos, libros en línea, libros en línea, reseñas de libros epub, leer libros en línea, libros para leer en línea, biblioteca en línea, greatbooks para leer, PDF Mejores libros para leer, libros superiores para leer libros Silencio (Crecimiento personal) (Spanish Edition) by Thich Nhat Hanh para leer en línea. Online Silencio (Crecimiento personal) (Spanish Edition) by Thich Nhat Hanh ebook PDF descargarSilencio (Crecimiento personal) (Spanish Edition) by Thich Nhat Hanh DocSilencio (Crecimiento personal) (Spanish Edition) by Thich Nhat Hanh MobipocketSilencio (Crecimiento personal) (Spanish Edition) by Thich Nhat Hanh EPub

PTN60ME4WUBPTN60ME4WUBPTN60ME4WUB