

editorial Kairós

Hanh, Thich Nhat

Felicidad**Prácticas esenciales de mindfulness**

La enseñanza fundamental del maestro Zen Thich Nhat Hanh es que la plena consciencia o mindfulness puede enseñarnos a vivir en el presente y desarrollar la paz interior. Accesible tanto a los recién iniciados en el budismo como a practicantes más experimentados, Felicidad es el único libro que recopila todas las prácticas desarrolladas por Thich Nhat Hanh durante sus más de sesenta años como monje y maestro budista.

Con secciones dedicadas a la práctica cotidiana, las relaciones, el ejercicio físico, la comida atenta y la práctica con los niños, Felicidad es una guía comprensiva para vivir con plena consciencia nuestra vida cotidiana. Introducción

La plena consciencia [o mindfulness, o la atención plena, como, en ocasiones, se la denomina] es la energía que te ayuda a estar despierto y ser consciente del momento presente. Es una práctica que te permite conectar profundamente, instante tras instante, con la vida. Y no es necesario que te desplaces, para ello, a un lugar diferente. Puedes practicar la plena consciencia en tu habitación o cuando vas de un lado a otro. Se trata de que hagas lo mismo de siempre (como caminar, sentarte, trabajar, comer o hablar), pero consciente de lo que estás haciendo. Si, mientras contemplas...



Editorial	Kairós
Colección	Sabiduría perenne
Encadernación	Tapa blanda o rústica
Páginas	232
Tamaño	200x130x17 mm.
Peso	269
Idioma	Español
Tema	Religiones y espiritualidad
EAN	9788499883144
PVP	16,00 €
PVP sen IVE	15,38 €

**9788499883144**