

The book was found

Silencio (Crecimiento Personal) (Spanish Edition)



Synopsis

«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.»

Book Information

File Size: 1797 KB

Print Length: 192 pages

Publisher: Urano (February 15, 2016)

Publication Date: February 15, 2016

Sold by: Digital Services LLC

Language: Spanish

ASIN: B01CJTWUKC

Word Wise: Not Enabled

Lending: Not Enabled

Enhanced Typesetting: Enabled

Best Sellers Rank: #477,021 Paid in Kindle Store (See Top 100 Paid in Kindle Store) #39

in Books > Libros en español > Religión y espiritualidad > Budismo #56 in Books >

Libros en español > No-Ficción > Filosofía > Oriental #261 in Kindle Store > Kindle eBooks > Religion & Spirituality > Buddhism > Zen

[Download to continue reading...](#)

Silencio (Crecimiento personal) (Spanish Edition) LA MENTE SUBCONSCIENTE - DESARROLLO PERSONAL: Como usar el poder oculto de tu mente para alcanzar tus metas y como reprogramar tu mente subconsciente (Crecimiento ... Superaci3n Personal) (Spanish Edition) M3s fuerte que nunca (Crecimiento personal) (Spanish Edition) El secreto (Crecimiento personal) (Spanish Edition) El arte tibetano de la serenidad (Crecimiento personal) (Spanish Edition) Meditaci3n con eneagrama (Crecimiento personal) (Spanish Edition) Los cuatro acuerdos (Crecimiento personal) (Spanish Edition) La magia (Crecimiento personal) (Spanish Edition) Curso de Tarot. Adivinaci3n y crecimiento personal (Spanish Edition) ¿De qu3 tienes hambre? (Crecimiento personal) (Spanish Edition) La ley del qu33s (Crecimiento personal) (Spanish Edition) La digesti3n es la cuesti3n (Crecimiento personal) (Spanish Edition) Lee S3per R3pido (Productividad y Crecimiento Personal y Profesional n3 1) (Spanish Edition) Espa3 a amenazada: De c3mo evitamos el rescate y la econom3-a recuper3 el crecimiento (Spanish Edition) No hay silencio que no termine (Spanish Edition) Psicolog3-a del crecimiento interior (Spanish Edition) Silencio (Hush, Hush 3) (Hush, Hush Saga) (Spanish Edition) El silencio. De Paulo VI a Bergoglio. Las relaciones secretas de la Iglesia con la ESMA (Spanish Edition) El silencio habla (Perenne) (Spanish Edition) Suspenso: El Silencio de Luc3-a: Misterio, amor, traici3n y un secreto que cambiar3 sus vidas (Spanish Edition)

[Dmca](#)