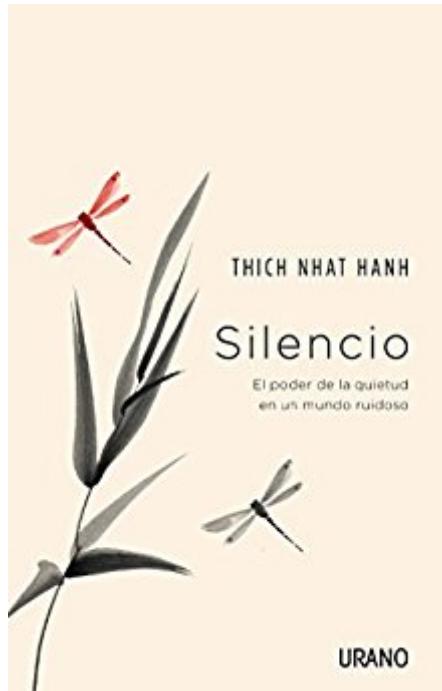


The book was found

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 trabajo 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 ladrón 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 ... SuperaciÃ n Personal) (Spanish Edition) MÃ¡s fuerte que nunca (Crecimiento personal) (Spanish Edition) El secreto (Crecimiento personal) (Spanish Edition) El arte tibetano de la serenidad (Crecimiento personal) (Spanish Edition) MeditaciÃ n con eneagrama (Crecimiento personal) (Spanish Edition) Los cuatro acuerdos (Crecimiento personal) (Spanish Edition) La magia (Crecimiento personal) (Spanish Edition) Curso de Tarot. AdivinaciÃ n y crecimiento personal (Spanish Edition) Â¿De quÃ© tienes hambre? (Crecimiento personal) (Spanish Edition) La ley del quizÃ¡s (Crecimiento personal) (Spanish Edition) La digestiÃ n es la cuestiÃ n (Crecimiento personal) (Spanish Edition) Lee SÃºper RÃ¡pido (Productividad y Crecimiento Personal y Profesional nÃº 1) (Spanish Edition) EspaÃ a amenazada: De cÃ mo evitamos el rescate y la economÃ-a recuperÃ el crecimiento (Spanish Edition) No hay silencio que no termine (Spanish Edition) PsicologÃ-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 LucÃ-a: Misterio, amor, traiciÃ n y un secreto que cambiarÃ¡ sus vidas (Spanish Edition)

[Dmca](#)