

editorial **K**airós

Hanh, Thich Nhat **Cómo sonreír**

La capacidad de sonreír es una práctica esencial para ayudarnos a navegar por los altibajos de la vida. Cuando estamos tentados de alejarnos del sufrimiento, una sonrisa puede devolvernos al momento presente, ser plenamente nosotros mismos y mantener nuestra estabilidad y claridad incluso en situaciones estresantes.

A través de historias personales, reflexiones y prácticas, Thich Nhat Hanh nos ofrece en esta pequeña joya formas de generar felicidad y sanación, comprensión y compasión, para que seamos capaces de enfrentarnos a las complejidades de la vida mientras vivimos cada momento con la facilidad que puede aportar una ligera sonrisa.



Editorial	Kairós
Colección	Sabiduría perenne
Encuadernación	Tapa blanda o rústica
Páginas	136
Tamaño	140x140x9 mm.
Peso	140
Idioma	Español
Tema	Psicología, pedagogía, autoayuda
EAN	9788411212854
PVP	10,00 €
PVP sin IVA	9,62 €

**9788411212854**