

editorial **K**airós

Hanh, Thich Nhat

## Felicidad

### Prácticas esenciales de mindfulness

La enseñanza fundamental del maestro Zen Thich Nhat Hanh es que la plena conciencia 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 conciencia nuestra vida cotidiana. Introducción

La plena conciencia [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 conciencia 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...



Argitaletxea	Kairós
Bilduma	Sabiduría perenne
Azalak	Tapa blanda o rústica
Orrialdeak	232
Neurria	200x130x17 mm.
Pisua	269
Hizkuntza	Español
Gaia	Religiones y espiritualidad
EAN	9788499883144
PVP	16,00 €
PVP,BEZik gabe	15,38 €


**9788499883144**