

editorial Kairós

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.



Argitaletxea	Kairós
Bilduma	Sabiduría perenne
Azalak	Tapa blanda o rústica
Orrialdeak	136
Neurria	140x140x9 mm.
Pisua	140
Hizkuntza	Español
Gaia	Psicología, pedagogía, autoayuda
EAN	9788411212854
PVP	10,00 €
PVP,BEZik gabe	9,62 €



9788411212854