

Tags: Trasformare la sofferenza. L'arte di generare felicità libro pdf download, Trasformare la sofferenza. L'arte di generare felicità scaricare gratis, Trasformare la sofferenza. L'arte di generare felicità epub italiano, Trasformare la sofferenza. L'arte di generare felicità torrent, Trasformare la sofferenza. L'arte di generare felicità leggere online gratis PDF

Trasformare la sofferenza. L'arte di generare felicità PDF

Thich Nhat Hanh



Questo è solo un estratto dal libro di Trasformare la sofferenza. L'arte di generare felicità. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.



Autore: Thich Nhat Hanh
ISBN-10: 9788866811060
Lingua: Italiano
Dimensione del file: 1917 KB

DESCRIZIONE

Il grande segreto per vivere felici è riconoscere e trasformare la sofferenza, non fuggire da essa. Un proposito difficile da perseguire. Il dolore ci spaventa e la società in cui viviamo ci suggerisce molteplici scappatoie per non guardare in profondità ciò che ci tormenta. C'è chi per non sentire la sofferenza usa il cibo, chi si stordisce con la televisione, l'alcol o altri strumenti di distrazione di massa. Thich Nhat Hanh suggerisce di affrontare a viso aperto il dolore, fermarci, praticare il respiro consapevole e meditare, così da generare quell'energia necessaria per vivere a fondo la propria vita. "Quando impariamo come soffrire, soffriamo molto molto meno", afferma il maestro zen, e viviamo in modo autentico la gioia come il dolore. Con la solita chiarezza e gioia, Thich Nhat Hanh mostra in queste pagine come affrontare con consapevolezza le ferite dentro di noi. In altre parole ci insegna l'arte della felicità.

COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?

Nel mezzo del rumore, della confusione e della violenza contemporanea, un monaco buddhista ci riporta con semplicità e maestria alla presenza qui e ora!

Trasformare la sofferenza. L'arte di generare felicità è un libro di Thich Nhat Hanh pubblicato da Terra Nuova Edizioni nella collana Ricerca interiore: acquista su ...

Trasformare la sofferenza. L'arte di generare felicità è un libro scritto da Thich Nhat Hanh pubblicato da Terra Nuova Edizioni nella collana Ricerca interiore

TRASFORMARE LA SOFFERENZA. L'ARTE DI GENERARE FELICITÀ

[Leggi di più ...](#)