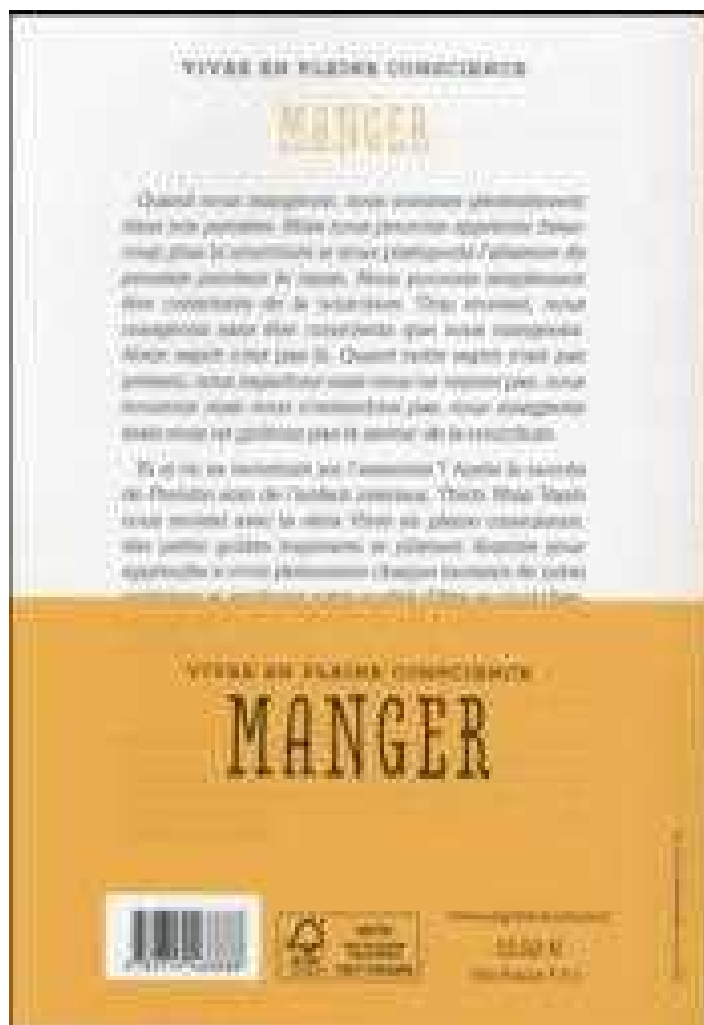


Mots clés: telecharger Vivre en pleine conscience ; manger pdf, Vivre en pleine conscience ; manger mobi, Vivre en pleine conscience ; manger epub gratuitement, Vivre en pleine conscience ; manger torrent, Vivre en pleine conscience ; manger lire en ligne.

Vivre en pleine conscience ; manger PDF

Thích Nhất Hạnh



Ceci est juste un extrait du livre de Vivre en pleine conscience ; manger. Le livre complet peut être téléchargé à partir du lien ci-dessous.



Auteur: Thích Nhất Hạnh
ISBN-10: 9782714468888
Langue: Français
Taille du fichier: 1714 KB

LA DESCRIPTION

A travers sa préparation, son service et sa dégustation, la nourriture fait partie intégrante de notre quotidien. Mais loin d'être seulement source de contentement physique, elle peut aussi devenir la base d'un contentement spirituel. Transformer chaque repas en une séance de méditation, c'est possible grâce aux enseignements de Thich Nhat Hanh :... Lire la suite" Quand nous mangeons, nous sommes généralement dans nos pensées. Mais nous pouvons apprécier beaucoup plus la nourriture si nous pratiquons l'absence de pensées pendant que nous mangeons. Nous pouvons simplement être conscients de la nourriture. Parfois, nous mangeons, mais nous ne sommes pas conscients d'être en train de manger. Notre esprit n'est pas là. Quand notre esprit n'est pas présent, nous regardons mais nous ne voyons pas, nous écoutons mais nous n'entendons pas, nous mangeons mais nous ne goûtons pas la saveur de la nourriture. C'est un état d'oubli, d'absence de pleine conscience. Pour être vraiment présents, nous devons arrêter de penser. Tel est le secret de la réussite. "

QUE DIT GOOGLE SUR CE LIVRE?

Manger en pleine conscience, respirer de même, travailler, ... je vis la pleine conscience assez souvent et c'est vrai que la vie est plus facile, ...

Noté 3.9/5. Retrouvez Vivre en pleine conscience : Manger et des millions de livres en stock sur Amazon.fr. Achetez neuf ou d'occasion

Achetez Vivre En Pleine Conscience : Manger de Thich Nhat Hanh Format Beau livre au meilleur prix sur Rakuten. Profitez de l'Achat-Vente Garanti !

VIVRE EN PLEINE CONSCIENCE ; MANGER

[Lire la suite...](#)