

Tags: La mente tranquilla. Un nuovo modo di pensare. Un modo nuovo di vivere libro pdf download, La mente tranquilla. Un nuovo modo di pensare. Un modo nuovo di vivere scaricare gratis, La mente tranquilla. Un nuovo modo di pensare. Un modo nuovo di vivere epub italiano, La mente tranquilla. Un nuovo modo di pensare. Un modo nuovo di vivere torrent, La mente tranquilla. Un nuovo modo di pensare. Un modo nuovo di vivere leggere online gratis PDF

La mente tranquilla. Un nuovo modo di pensare. Un modo nuovo di vivere PDF

Gyalwa Dokhampa



Questo è solo un estratto dal libro di La mente tranquilla. Un nuovo modo di pensare. Un modo nuovo di vivere. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.



Autore: Gyalwa Dokhampa
ISBN-10: 9788834017043
Lingua: Italiano
Dimensione del file: 4163 KB

DESCRIZIONE

Nella tradizione buddhista la mente tranquilla è aperta, attiva, pronta a ricevere e dare. Conoscere la mente è il primo e fondamentale passo per indirizzare pensieri, parole e azioni e concentrarsi su ciò che davvero si può cambiare nella propria vita, senza perdere tempo ed energie a inseguire obiettivi caduchi. Spesso però è necessario cominciare da zero, spogliarsi di ciò che pensiamo di sapere, lasciando andare lode e biasimo e vivendo il presente con saggezza e onestà. Riuscire a farlo può sembrare impresa ardua ma, come quando si scala una montagna, basta non guardare la vetta pensando a quanto sia distante, ma osservare con soddisfazione ciò che si ha dietro le spalle, frutto, ancorché immaturo, della propria costanza e del proprio impegno. Questo libro offre al lettore una serie di strumenti, teorici e pratici, per comprendere la vera natura di noi stessi e degli altri. Attraverso la respirazione, la meditazione, la contemplazione e la presenza mentale sarà possibile portare tranquillità alla mente agitata dalle contingenze del quotidiano, e semplicemente essere, aprendosi al mondo e alla vita.

COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?

Iniziamo a cambiare veramente quando cominciamo con piccoli cambiamenti del nostro modo di vivere. ... un nuovo modo di pensare qualsiasi ... la mente ed è un ...

Un consiglio che vorrei darti è di pensare sempre in grande, ... questo nuovo modo di vivere può piacerti o non piacerti ma ... un nuovo modo di fare impresa ...

Acquista il libro La mente tranquilla. Un nuovo modo di pensare. Un modo nuovo di vivere di Dokhampa in offerta; lo trovi online a prezzi scontati su La Feltrinelli.

**LA MENTE TRANQUILLA. UN NUOVO MODO DI PENSARE. UN MODO NUOVO DI
VIVERE**

[Leggi di più ...](#)