

Keywords: I segreti della mente calma libro pdf download, I segreti della mente calma scaricare gratis, I segreti della mente calma epub italiano, I segreti della mente calma torrent, I segreti della mente calma leggere online gratis PDF

---

## **I segreti della mente calma PDF**

**Matthieu Ricard**



*Questo è solo un estratto dal libro di I segreti della mente calma. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.*



Autore: Matthieu Ricard  
ISBN-10: 9788868363949  
Lingua: Italiano  
Dimensione del file: 2741 KB

**DESCRIZIONE**

Matthieu Ricard, il monaco buddista definito «l'uomo più felice del mondo», condivide con noi la sua esperienza, proponendoci un'iniziazione concreta alla meditazione. Questa pratica dona serenità e benessere interiori, che influenzano positivamente la nostra salute, le capacità intellettuali, i rapporti sociali e affettivi. Lo dice la secolare tradizione buddista, e lo confermano le più recenti scoperte della scienza moderna. Forte della sua duplice cultura, occidentale e orientale, l'autore mostra il carattere universale di una pratica fondata sull'amore altruista, sulla compassione, sullo sviluppo delle qualità umane. E rivela i benefici evidenti che, nella nostra società ultraindividualista e materialista, può apportare a ciascuno di noi. Una guida spirituale che svela i segreti per addestrare la mente alla calma e all'equilibrio.

**COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?**

Dall'autore de Il gusto di essere felici una guida spirituale che svela i segreti per addestrare la mente alla calma e all'equilibrio. Matthieu Ricard, il monaco ...

Dall'autore de Il gusto di essere felici una guida spirituale che svela i segreti per addestrare la mente alla calma e all'equilibrio. Matthieu Ricard, il monaco ...

I Segreti Della Mente Calma è un libro di Ricard Matthieu edito da Pickwick a settembre 2017 - EAN 9788868363949: puoi acquistarlo sul sito HOEPLI.it, la grande ...

## **I SEGRETI DELLA MENTE CALMA**

[Leggi di più ...](#)