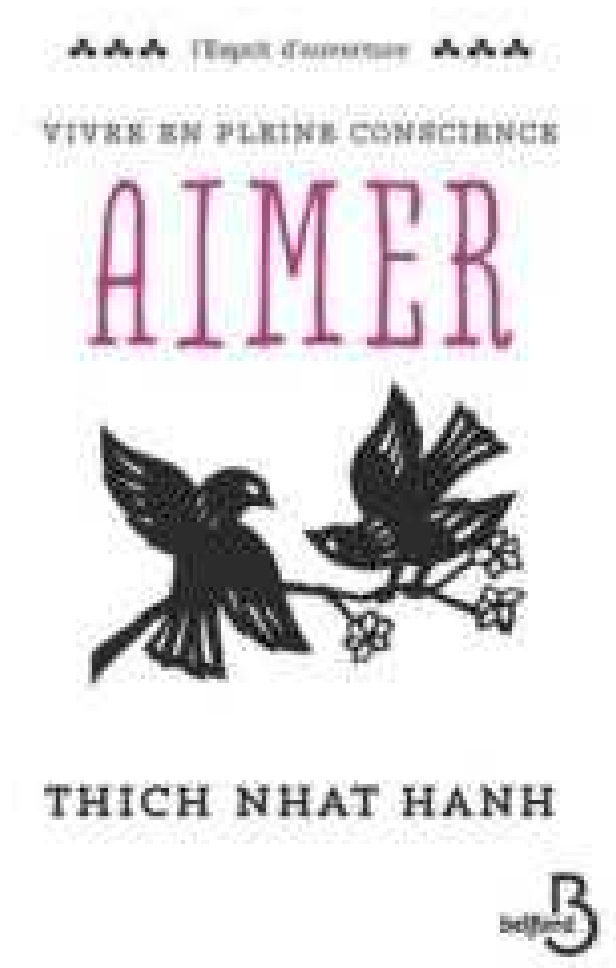


Vivre en pleine conscience ; aimer PDF

Thích Nhất Hạnh



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



Auteur: Thích Nhất Hạnh
ISBN-10: 9782714471208
Langue: Français
Taille du fichier: 1142 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?

Ebook Vivre en pleine conscience : aimer Author: Thich Nhat Hanh Publish Date: 15/09/2016 Et si on se recentrait sur l'essentiel ? Après le succès de Prendre soin ...

A vivre en pleine conscience. Entretien. Vivre en pleine conscience. Dans un monde où tout va toujours plus vite, ... l'aimer et le changer".

Noté 5.0/5. Retrouvez Vivre en pleine conscience : Aimer et des millions de livres en stock sur Amazon.fr. Achetez neuf ou d'occasion

VIVRE EN PLEINE CONSCIENCE ; AIMER

[Lire la suite...](#)