

Tags: Pratiche di consapevolezza. Antologia essenziale di meditazioni per vivere il momento presente con gioia e felicità libro pdf download, Pratiche di consapevolezza. Antologia essenziale di meditazioni per vivere il momento presente con gioia e felicità scaricare gratis, Pratiche di consapevolezza. Antologia essenziale di meditazioni per vivere il momento presente con gioia e felicità epub italiano, Pratiche di consapevolezza. Antologia essenziale di meditazioni per vivere il momento presente con gioia e felicità torrent, Pratiche di consapevolezza. Antologia essenziale di meditazioni per vivere il momento presente con gioia e felicità leggere online gratis PDF

Pratiche di consapevolezza. Antologia essenziale di meditazioni per vivere il momento presente con gioia e felicità PDF

Thich Nhat Hanh



Questo è solo un estratto dal libro di Pratiche di consapevolezza. Antologia essenziale di meditazioni per vivere il momento presente con gioia e felicità. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.



Autore: Thich Nhat Hanh
ISBN-10: 9788866810162
Lingua: Italiano
Dimensione del file: 1999 KB

DESCRIZIONE

"Pratiche di consapevolezza" è una raccolta ragionata di esercizi e pratiche di meditazione sviluppate da Thich Nhat Hanh in sessant'anni di insegnamento. Un invito a introdurre nei diversi momenti e nelle varie occasioni della giornata semplici ed efficaci esercizi per vivere ogni momento con consapevolezza. Per meditare non è necessario recarsi in un tempio buddhista o sedere nella posizione del loto a occhi chiusi nella propria camera. Da sempre Thich Nhat Hanh, considerato uno dei maggiori maestri viventi del Buddhismo impegnato, insegna l'importanza di riportare continuamente l'attenzione al respiro e al momento presente mentre siamo immersi nelle mille faccende del quotidiano. Rispondere al telefono, affrontare un diverbio con i nostri figli o con la persona amata, consumare i pasti da soli o in famiglia, recarsi a lavoro, lavare i piatti o sparecchiare la tavola, prepararsi a un viaggio o andare a fare la spesa diventano preziose occasioni per accrescere la nostra consapevolezza e scoprire la bellezza di ancorarsi al momento presente anche nei momenti più difficili della vita. Suddiviso in diverse sezioni - pratiche quotidiane, vita di relazione, pratiche del corpo, pratica del cibo, pratiche con i bambini - il volume suggerisce per ogni momento della giornata la meditazione più adatta, facile da praticare e di grande efficacia.

COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?

Pratiche di consapevolezza has 883 ratings and 79 reviews. Bobb said: This is an amazing book! The words of Thich Nhat Hanh are so simple and beautifully...

Encuentra Pratiche di consapevolezza. Antologia essenziale di meditazioni per vivere il momento presente con gioia e felicità (Ricerca interiore) de Thich Nhat Hanh ...

Antologia essenziale di meditazioni per vivere il momento presente con gioia e felicità. ... La pratica della consapevolezza in parole semplici.

**PRATICHE DI CONSAPEVOLEZZA. ANTOLOGIA ESSENZIALE DI MEDITAZIONI PER
VIVERE IL MOMENTO PRESENTE CON GIOIA E FELICITÀ**

[Leggi di più ...](#)