

L'arte della semplicità PDF

Dominique Loreau



Questo è solo un estratto dal libro di L'arte della semplicità. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.



DOWNLOAD PDF

Autore: Dominique Loreau
ISBN-10: 9788878878853
Lingua: Italiano
Dimensione del file: 4228 KB

DESCRIZIONE

I tempi richiedono sobrietà: cogliamo questa necessità come un'opportunità di riflessione, di conoscenza e di crescita. Vivere zen è per Dominique Loreau la chiave dell'armonia; in questo libro, che è anche una guida molto pratica al benessere psicofisico, all'eleganza, a una raffinata qualità di vita, ci spiega che conquistare l'arte della semplicità è: liberare la mente da pregiudizi (per aprirsi a domande e a risposte nuove), imparare ad apprezzare il silenzio (e anche a meditare e ascoltare gli altri), svuotare gli armadi (per l'80% del tempo indossiamo solo il 20% del nostro guardaroba), abbandonare gli acquisti compulsivi e smettere di accumulare oggetti inutili (che ingombrano la casa e la mente), coltivare la vera bellezza in tutte le sue forme, mettere a fuoco il proprio stile (indipendentemente dall'età, senza farsi manipolare), prendersi cura del proprio corpo e dare valore al relax, utilizzare pochi e ottimi prodotti naturali di bellezza, mangiare meno ma alimenti di ottima qualità, riscoprire ogni tanto la fame...

COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?

arte della semplicità è un eBook di Loreau, Dominique pubblicato da Vallardi A. a 8.99. Il file è in formato EPUB con DRM: risparmia online con le offerte IBS!

L'ideale estetico Zen denominato Shibumi definisce gli oggetti e le esperienze che risultano belli in maniera diretta, semplice, senza eccessi: la cui caratteristica ...

L'ARTE DELLA SEMPLICITÀ

[Leggi di più ...](#)