

# Silencio (Crecimiento personal) (Spanish Edition)

«Aprenderemos a prestar atención, a escuchar activamente y a acallar la mente. El silencio, afirma Thich Nhat Hanh, es la base de la alegría y la satisfacción.» Shambhala Sun

«El nuevo título de Hanh es una elegante contribución a la literatura budista contemporánea y uno de los mejores trabajos del autor.» Library Journal

La práctica del mindfulness ha sido ensalzada por la medicina y la psicología como una eficaz herramienta para aumentar la autoconciencia y disfrutar de salud y bienestar. Ahora, el maestro zen Thich Nhat Hanh nos guía en el ejercicio del mindfulness mediante un recurso tan accesible como poderoso: el silencio.

Vivir en un estado de paz y plenitud no requiere largas horas de meditación. El líder espiritual Thich Nhat Hanh nos muestra cómo un gesto tan sencillo como el silencio puede devenir una poderosa herramienta de conocimiento y armonía.

Como una radio que nunca se apaga, nuestro pensamiento siempre está ahí, reviviendo acontecimientos del pasado o proyectando ansiedad y temor hacia el futuro. Pero la mente se puede acallar. Y, cuando lo hace, empezamos a escuchar nuestra propia voz interior.

Mediante técnicas basadas en el mindfulness y la respiración, Thich Nhat Hanh nos enseña a cultivar la quietud en el devenir del día a día. Porque solo en silencio descubriremos quiénes somos y cuál es nuestro propósito en la vida, que son las dos claves de la paz y la felicidad.

Silencio (Crecimiento personal) (Spanish Edition) por Thich Nhat Hanh fue vendido por £3.79 cada copia. El libro publicado por Urano. Contiene 192 el número de páginas.. Regístrese ahora para tener acceso a miles de libros disponibles para su descarga gratuita. El registro fue libre.



- Título del libro : Silencio (Crecimiento personal) (Spanish Edition)
- Fecha de lanzamiento: February 15, 2016
- Número de páginas: 192 páginas
- Autor: Thich Nhat Hanh
- Editor: Urano

Debido a un problema de derechos de autor, debes leer Silencio (Crecimiento personal) (Spanish Edition) en línea. Puedes leer Silencio (Crecimiento personal) (Spanish Edition) en línea usando el botón a continuación.

[LEER ON-LINE](#)

## **Un grito desde el Silencio: El oscuro abismo de bullying ...**

Un grito desde el Silencio: El oscuro abismo de bullying (Spanish Edition) [Rose Marie Tapia R.] on Amazon.com. \*FREE\* shipping on qualifying offers. El ...

## **Amazon.com: MIEDO (Spanish Edition) eBook: Thich Nhat Hanh ...**

Buy MIEDO (Spanish Edition): Read 8 Kindle Store Reviews - Amazon.com

## **Alcanzando al Dios invisible: ¿Qu? podemos esperar ...**

Quinta parte — El crecimiento: Las etapas del ... algunas veces me habla mejor por medio del silencio, ... mientras más personal sea el concepto ...

## **Cristo, el incomparable (Spanish Edition)**

La erudición y entusiasmo personal del ... Esta orden de secretismo y silencio ha ... Nada es más necesario para la vida, salud y crecimiento de la ...

## **Biblioteca > Presentación**

noticia completa 08/03/2018 jueves Día internacional de la mujer en la BUG CELEBRANDO EL ENORME TALENTO DE LAS MUJERES Materiales sobre el papel de la ...

## **Biblioteca**

Una biblioteca puede definirse, desde un punto de vista estrictamente etimológico, como el lugar donde se guardan libros. Sin embargo, en la actualidad ...

## **Libro**

Un libro (del latín liber, libri) es una obra impresa, manuscrita o pintada en una serie de hojas de papel, pergamino, vitela u otro material, unidas por ...

## **Biblioteca de la Universidad de Navarra**

Web del servicio de bibliotecas de la Universidad de Navarra. Con los horarios, ubicación, bases de datos, revistas y todos los recursos que ofrece la ...

## **Universidade da Coruña :: Biblioteca Universitaria**

Web oficial de la Universidade da Coruña. Enlaces a centros, departamentos, servicios, planes de estudios.

## **La Formación Sacerdotal en los Seminarios de América ...**

pontificia comisión para américa latina la formación sacerdotal en los seminarios de américa latina. actas de las reunión plenaria 17 - 20 de febrero ...