

[ MINDFULNESS ESSENTIALS ]

# A ARTE DE AMAR

THICH NHAT HANH



## Resumo de A Arte de Amar

O monge zen-budista Thich Nhat Hanh nos ilumina em mais um livro da coleção Mindfulness essentials com clareza, compaixão e humor, e fala sobre a questão essencial da arte de amar, segundo a prática da meditação que simboliza o estado mental de atenção plena em si e no presente.

Refletindo sobre a dádiva do amor, da intimidade física, das crianças e da família, das paixões e muito mais, A arte de amar inclui meditações curtas que você pode fazer sozinho ou acompanhado para expandir a própria capacidade de amar.

[Acesse aqui a versão completa deste livro](#)