

GIULIO CESARE GIACOBBE

como virar

BUDA

em cinco semanas

*O caminho mais curto
para a serenidade*




Best Seller

Resumo de Como Virar Buda em 5 Semanas

Com mais de 200 mil exemplares vendidos em todo o mundo. Como virar Buda em cinco semanas é uma obra profunda e divertida que mostra, pelo viés da psicologia, os preceitos da doutrina budista para alcançar a plenitude.

Segundo o autor, Giulio Cesare Giacobbe, todo ser humano pode se tornar um buda através de técnicas que ajudam a eliminar o sofrimento e viver em estado de constante paz interior e serenidade.

independentemente de sua religião. Como virar Buda em cinco semanas chega às livrarias pela Editora BestSeller. "Nossa serenidade não depende das situações, mas de nossa reação diante delas." Os ensinamentos de Buda são transmitidos de geração a geração há mais de 2.

500 anos e contam com milhões de adeptos em todo o mundo. Embora muitas obras tratem o budismo como doutrina religiosa, Giulio Cesare Giacobbe, escritor e psicólogo, mostra de maneira simples e sintética os preceitos de Sidarta Gautama.

independentemente de crenças e filosofias. De acordo com o autor, buda é aquele que conquistou a serenidade e a mantém em qualquer situação. De maneira simples e original, Giacobbe explica ensinamentos que podem ser praticados por qualquer um.

"O ensinamento de Buda era um método psicológico. Um método capaz de eliminar o sofrimento e, portanto, de nos tornar capazes de viver constantemente em estado de serenidade". diz o autor.

Como virar Buda em cinco semanas expõe a sabedoria budista e apresenta exercícios que o ajudarão a trilhar os Oito Nobres Caminhos: o conjunto de práticas fundamentado na moderação e na harmonia que visa o fim do sofrimento.

a paz e o discernimento. Com esses exercícios, o leitor desenvolverá os cinco poderes mentais necessários para alcançar o estado de Iluminação: o controle da mente, a presença na realidade,

a consciência da mudança, o desapego e o amor universal. O resultado é a serenidade constante de uma vida plena de alegria e paz.

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