



Felicidade

*Práticas essenciais para
uma consciência plena*

THICH NHAT HANH

3ª Edição

 EDITORA
VOZES

Resumo de Felicidade. Práticas Essenciais Para Uma Consciência Plena

O ensinamento principal do Mestre Zen Thich Nhat Hanh é que através da consciência plena podemos aprender a viver no momento presente e desenvolver um senso de paz. Acessível aos iniciantes dos ensinamentos budistas como também aos praticantes mais experientes, Felicidade é o único livro que reúne todas as práticas adaptadas e desenvolvidas por Thich Nhat Hanh nos mais de sessenta anos como monge e mestre budista.

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