



Thich Nhat Hanh

MEDO

*Sabedoria indispensável para
transpor a tempestade*

2ª Edição

Resumo de Medo: Sabedoria indispensável para transpor a tempestade

A obra traz comentários, mentalizações e práticas preciosas para quem deseja viver melhor com seu medo por meio da visão do budismo. O autor diz que é muito importante libertar-se do medo do passado e do futuro, e que estar presente aqui e agora, respirando, é um milagre.

Além dos ensinamentos, o livro traz também uma série de exercícios para colocar em prática o que foi aprendido.

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