

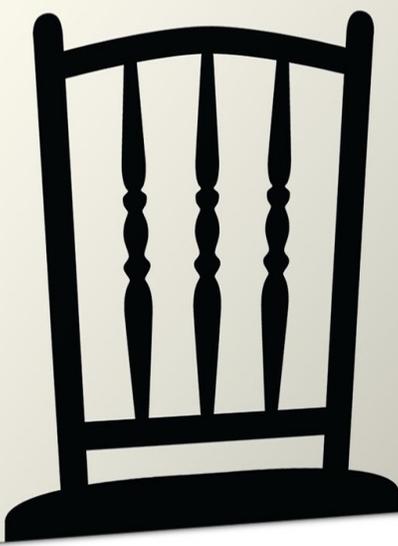
[MINDFULNESS ESSENTIALS]

[MINDFULNESS ESSENTIALS]

[MINDFULNESS ESSENTIALS]

A ARTE DE SENTAR

THICH NHAT HANH



THICH NHAT HANH A ARTE DE AMAR

THICH NHAT HANH A ARTE DE CONER

THICH NHAT HANH A ARTE DE SENTAR

Resumo de Mindfulness Essentials. A Arte Comer + A Arte de Sentar + A Arte de Amar - Caixa

A coleção Mindfulness essentials é do monge zen-budista Thich Nhat Hanh, que ilumina a prática da meditação que simboliza o estado de atenção plena em si e no presente. A Arte de sentar O primeiro livro da coleção Mindfulness essentials do monge zen-budista Thich Nhat Hanh, A arte de sentar, oferece instruções simples, claras e inspiracionais para quem deseja praticar a meditação que simboliza o estado mental de atenção plena em si e no presente.

Com textos curtos, Nhat Hanh compartilha de forma dedicada e detalhada um guia de variados exercícios de respiração e mentalizações, bem como insights e histórias pessoais. Este livro de bolso é perfeito para os iniciantes na prática da meditação sentada e para aqueles que já estão mais avançados em sua caminhada espiritual.

A Arte de comer A arte de comer faz parte da coleção Mindfulness essentials, do monge zen-budista Thich Nhat Hanh, que ilumina a prática da meditação que simboliza o estado de atenção plena em si e no presente.

Por meio de reflexões curtas, o autor procura despertar a consciência do leitor para tudo o que se relaciona com a arte de comer, seja acompanhado ou desfrutando a sós da comida para conectar-se à Terra.

Nhat Hanh inspira um relacionamento alegre e sustentável com todos os aspectos da alimentação, do plantio à limpeza depois de uma refeição. A arte de comer é um lembrete de que os benefícios de uma alimentação consciente são tanto pessoais quanto universais.

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](#)