

Thich Nhất Hạnh



OS  
CINCO  
TREINAMENTOS  
PARA A  
MENTE ALERTA

# Resumo de Os Cinco Treinamentos Para A Mente Alerta

O livro apresenta, de forma profunda, cinco treinamentos para conservar a mente alerta. O autor, monge budista, mostra que a energia de que o ser humano precisa para reagir às situações de sofrimento, mencionadas em cada treinamento, não é a do medo ou da raiva; é a energia da compreensão e da compaixão.

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