

The book was found

Felicidad: Prácticas Esenciales De Mindfulness (Spanish Edition)



Synopsis

The fundamental teachings of Zen teacher Thich Nhat Hanh is that full awareness, or mindfulness, can teach us to live in the present and to develop inner peace. Accessible to both newcomers to Buddhism as well as those more experienced, this is the only book with a collection of all practices developed by the author during his more than 60 years as a Buddhist monk and teacher. With sections dedicated to daily practice, relationships, physical exercise, healthy eating, and activities for children, this book is a complete guide to living in full awareness of daily life.

Book Information

Paperback: 232 pages

Publisher: Editorial Kairos (October 1, 2014)

Language: Spanish

ISBN-10: 8499883141

ISBN-13: 978-8499883144

Product Dimensions: 5 x 0.6 x 8 inches

Shipping Weight: 10.6 ounces (View shipping rates and policies)

Average Customer Review: 4.0 out of 5 stars [See all reviews](#) (3 customer reviews)

Best Sellers Rank: #739,360 in Books (See Top 100 in Books) #46 in [Books > Libros en espaÃ±ol > Religión y espiritualidad > Budismo](#) #64 in [Books > Libros en espaÃ±ol > No-Ficción > Filosofía > Oriental](#) #4053 in [Books > Politics & Social Sciences > Philosophy > Eastern > Buddhism](#)

Customer Reviews

Una joya! Como cada libro de Thich Nhat Hanh, este libro, que posee una compilacion de varias de sus enseñanzas sobre la felicidad, llega directo al corazón. Muy recomendado!!

Técnicas para estar presente, solos y en familia.

Mucha riqueza

[Download to continue reading...](#)

Felicidad: Prácticas esenciales de mindfulness (Spanish Edition) Mindfulness: Mindfulness for Beginners: How to Live in The Present, Stress and Anxiety Free (FREE Bonus Gift Included) (Mindfulness, Meditation, Buddhism, Zen) Mindfulness: Achieve Inner Peace And Harmony With

Mindfulness And Meditation - Live Life Without Stress And Anxiety (Mindfulness, Meditation, Buddhism, Yoga, Enlightenment Book 1) Sanación Práctica : La Ciencia Antigua Y El Arte De La Sanación Práctica : Manual Práctico (Spanish Edition) Planificación y diseño del jardín: La planificación y el diseño adaptados a su jardín (Guías prácticas de jardinería) (Spanish Edition) El calendario del jardinero: Una guía para cuidar su jardín durante todo el año (Guías prácticas de jardinería) (Spanish Edition) Producción de Papaya Maradol Roja en el Soconusco, Chiapas: Tecnologías Prácticas (Spanish Edition) El Sonido en la Iglesia: Soluciones prácticas para sonidistas, músicos y directores de culto (Spanish Edition) Días de Cocina Recetas para Postres: ¿Cómo cocinar prácticas recetas de postre deliciosas y fáciles? (Spanish Edition) Naturaleza y Conducta Humana: Conceptos, Valores y Prácticas Para La Educación Ambiental (Spanish Edition) GUIA REFERENCIAL DE CONTENIDOS PARA PRESENTAR PROYECTOS INDUSTRIALES DE INVERSIÓN.: Serie Guías Prácticas de Ingeniería Industrial (Spanish Edition) El poder curativo de la mente: Técnicas prácticas para gozar de buena salud y aumentar el poder mental (Spanish Edition) La ansiedad: estrategias prácticas para manejarla paso a paso (Biblioteca de Salud Mental nº 1) (Spanish Edition) Problemas y prácticas sobre los mercados financieros: 1 (Spanish Edition) Cómo ser feliz trabajando por tu cuenta (Guías prácticas Desencadenado.com nº 2) (Spanish Edition) CÓMO SUPERAR LA TIMIDEZ Y EL MIEDO A HABLAR EN PÚBLICO.: Soluciones prácticas y sencillas para conseguirlo (Spanish Edition) Paganismo, ¿en tu cristianismo?: Explora las raíces de las prácticas de la iglesia cristiana (Spanish Edition) Las prácticas sexuales del Quodoushka: Enseñanzas de las tradiciones naguales (Spanish Edition) Ponle Chispa a tu Matrimonio: Formas Prácticas para Avivar la Llama del Amor con tu Pareja (Spanish Edition) Mejorar nuestras habilidades de venta [Enhance Our Selling Skills]: 10 ideas prácticas [10 Practical Ideas]

[Dmca](#)