



THICH NHAT HANH

O GRANDE PRECURSOR DE MINDFULNESS

A ARTE DE
VIVER

 Harper
Collins

Resumo de A Arte de Viver

Em tempos difíceis, há uma urgência de entender a nós mesmos e ao mundo. Temos muitas questões que nos perturbam tanto consciente quanto inconscientemente. Nesta obra, Thich Nhat Hanh, um dos líderes espirituais mais respeitados hoje, revela a arte de viver em um estado de consciência plena que nos ajuda a responder às perguntas mais profundas da vida e a sentir a felicidade e liberdade que desejamos.

Revelando meditações que nos libertam para uma vida feliz, pacífica e ativa, ele nos mostra como encarar a idade e a morte com curiosidade e alegria, não com medo, e, acima de tudo, como gerar felicidade, compreensão e amor para que possamos viver profundamente cada momento de nossas vidas, exatamente onde estamos.

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