MONJA COEN

APRENDA A VIVER O AGORA

Conceitos de zen-budismo e atenção plena para praticar em até 10 minutos

Academia

Resumo de Aprenda a viver o agora: Conceitos de zen-budismo e atenção plena para praticar em até 10 minutos

Monja Coen nos ensina a viver o presente a partir de princípios zen Quanto ao passado nada se pode fazer. O futuro é uma surpresa. O agora é mutável, é palpável, é real.

Assuma o controle de sua vida ao entender que só pode ser dono do presente. Neste livro, Monja Coen demonstrará que é possível estar presente por completo em qualquer atividade.

O agora é o único momento real que existe. O passado não pode ser refeito, o futuro nós ainda não sabemos como será. Porém, o presente é real, só depende de nós.

Atualmente, as distrações diárias são infinitas. Por isso, o simples fato de estar 100% focado no agora é uma das capacidades mais importantes. Neste livro, a partir de conceitos do zen-budismo e do mindfulness (atenção plena), Coen Roshi ensinará como é possível estar presente no aqui e agora com técnicas rápidas e práticas que podem ser aplicadas no dia a dia.

Seja no trânsito, no trabalho, no carro ou até mesmo em uma entrevista de emprego, com essas técnicas, qualquer um poderá se transformar no principal agente para construir sua história.

Além disso, o livro traz um guia de meditação e invocações budistas para momentos de decisão.

Acesse aqui a versão completa deste livro