



# *Felicidade*

*Práticas essenciais para  
uma consciência plena*

**THICH NHAT HANH**

3ª Edição

 EDITORA  
VOZES

# Resumo de Felicidade. Práticas Essenciais Para Uma Consciência Plena

O ensinamento principal do Mestre Zen Thich Nhat Hanh é que através da consciência plena podemos aprender a viver no momento presente e desenvolver um senso de paz. Acessível aos iniciantes dos ensinamentos budistas como também aos praticantes mais experientes, Felicidade é o único livro que reúne todas as práticas adaptadas e desenvolvidas por Thich Nhat Hanh nos mais de sessenta anos como monge e mestre budista.

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