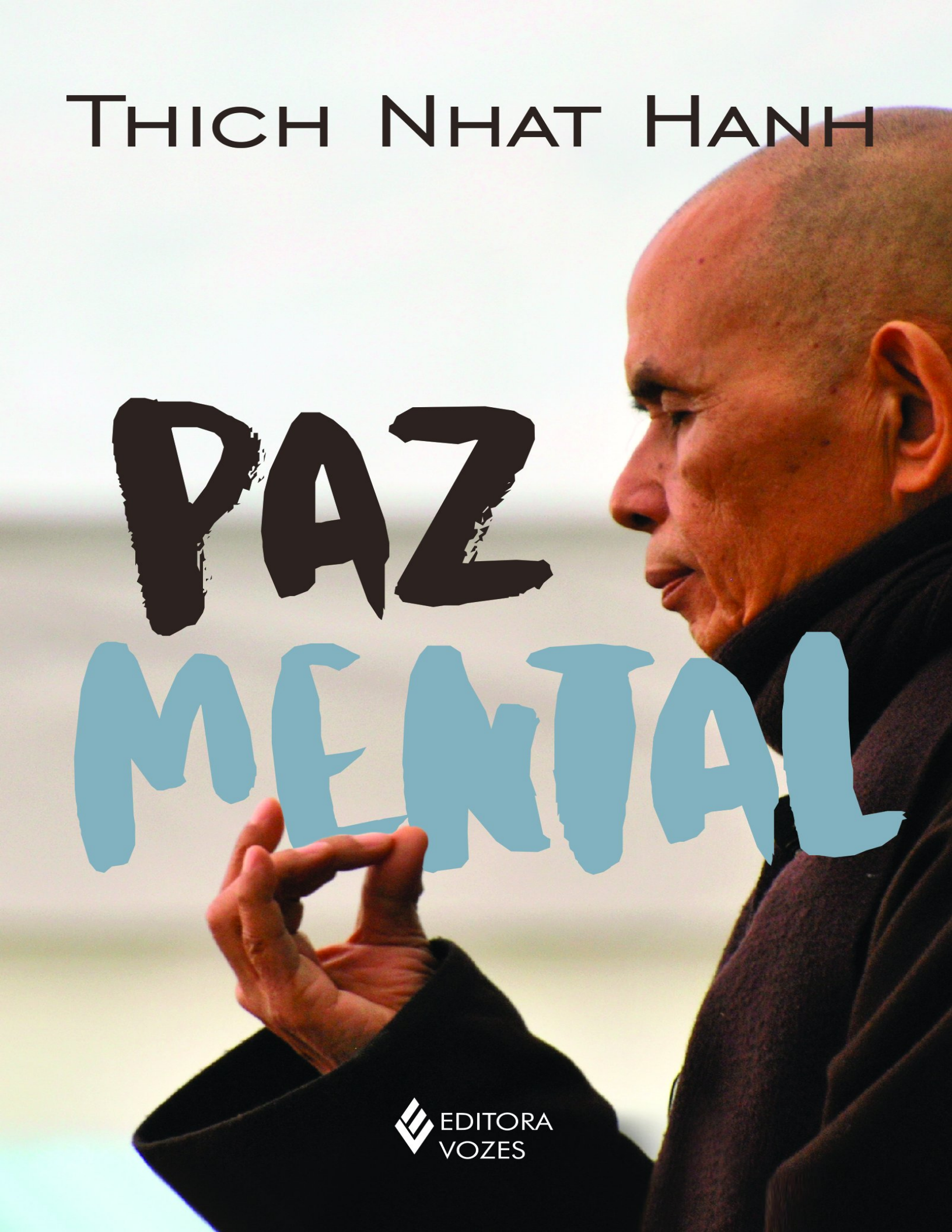
Thich Nhat Hanh

Paz mental



EDITORA VOZES

Resumo de Paz Mental: Tornar-se completamente presente

Paz Mental oferece um fundamento para práticas iniciais de plena consciência mental e para o entendimento dos princípios da conscientização mente-corpo. Ao aprender como o nosso corpo físico e nossa mente são inseparáveis quando criam nossas próprias percepções e experiências, nós podemos começar a confiar e a nutrir nossa habilidade de criar bem-estar.

Acesse aqui a versão completa deste livro