

TRIGLI-SCHELESI



Aspirati

il tuo futuro

Scopri il tuo futuro con il tuo futuro



Resumo de Respire! Você Está Vivo. Sutra Sobre a Plena Consciência na Respiração

Seguindo sua respiração e combinando a respiração consciente com suas atividades diárias, você pode cortar o fluxo de pensamentos perturbadores e derramar a luz do despertar. A plena consciência da expiração e da inspiração é algo maravilhoso que qualquer pessoa pode praticar.

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