



THICH NHAT HANH



SILÊNCIO

O PODER DA QUIETUDE
EM UM MUNDO BARULHENTO



 Harper
Collins

Resumo de Silêncio. O Poder da Quietude em Um Mundo Barulhento

Nunca antes na história foi possível nos conectar uns com os outros com tanta prontidão; contudo, jamais foi tão fácil nos perder de nós mesmos. Estamos sempre ocupados demais. Nutrimos expectativas irreais para nossa vida e acreditamos que sempre há alguma condição ainda não alcançada para a felicidade.

De repente, um vazio; sentimos como se algo muito importante faltasse e ansiamos desesperadamente por uma mudança radical em nossa vida. Em tempos de constante ruído e distração, simplesmente parar e ficar em silêncio é um ato revolucionário.

Você deixa de lado a desunião consigo mesmo, esse não ser quem é, e reencontra as maravilhas do viver. Em Silêncio — o poder da quietude em um mundo barulhento, o respeitado professor e monge zen-budista Thich Nhat Hanh nos surpreende mais uma vez com suas inestimáveis lições repletas de valiosa sabedoria.

Manter a calma interior mesmo nas situações mais caóticas e viver uma vida satisfatória com a prática de mindfulness não requer longas horas de meditação. A proposta é simples: pare e dê a si mesmo o presente de viver verdadeiramente, no aqui e no agora.

Ser feliz é um direito seu. Para exercê-lo, basta querer.

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