

AUTOR BEST-SELLER COM MAIS DE 10 MILHÕES DE EXEMPLARES VENDIDOS

# THICH NHAT HANH

O mestre mundial de *mindfulness* e guru do Vale do Silício

# SILÊNCIO

O poder da quietude  
num mundo barulhento



“Este livro nos mostra como obter  
paz interior e estabelecer a conexão  
entre o indivíduo e a paz na Terra.”

Dalai Lama

## Resumo de Silêncio

Você realmente está aqui? Se sua mente fica com frequência sintonizada no amanhã, listando tarefas a cumprir, ou no ontem, fazendo uma crítica a erros ou equívocos do passado, quem disse que você está aqui, agora?

Se a correria contemporânea nos obriga a antecipar o futuro e o tempo todo analisar o passado, não há paz interior possível, não há tranquilidade, e é quase impossível buscar o silêncio necessário para encontrar a leveza que eleva a alma.

O monge vietnamita Thich Nhat Hanh ensina a buscar a quietude num mundo extremamente barulhento. Suas reflexões, simples e diretas, ajudam o leitor a encontrar o equilíbrio em meio ao caos urbano ou mesmo dentro do escritório, no cotidiano corporativo que exige alta performance.

Não por acaso Thich Nhat Hanh tornou-se o guru dos executivos do Vale do Silício, onde dá palestras inspiradoras que produzem grandes mudanças. O monge já vendeu mais de 10 milhões de exemplares em todo o mundo.

Embora seja budista, ele não restringe sua abordagem ao território religioso. Portanto, leitores de todos os credos – e até mesmo aqueles absolutamente incrédulos – encontrarão placidez e conforto nas palavras do sábio.

Autor também de A arte de amar, A arte de comer e A arte de sentar, Thich Nhat Hanh é o tipo de mestre que apresenta respostas às questões da modernidade e ilumina nosso dia a dia com pensadas lúcidas para guardar na memória e repetir com alegria.

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