


fONTANAR



ZEN  
A ARTE DE VIVER  
COM SIMPLICIDADE

*100 práticas para  
uma vida feliz*

SHUNMYO  
MASUNO

# Resumo de Zen – A arte de viver com simplicidade: 100 práticas para uma vida feliz

Encontre a felicidade na correria do dia a dia em 100 dicas práticas da sabedoria Zen. Lições simples e fáceis de colocar em prática: uma por dia por 100 dias.

É essa a proposta do renomado monge budista Shunmyo Masuno, que se baseia em séculos de sabedoria para ensinar como deixar sua vida Zen. Descubra como... \* Alinhar seus sapatos ao guardá-los pode organizar sua mente; \* Juntar suas mãos em gassho pode acalmar; \* Descansar seu garfo depois de cada mordida pode trazer mais gratidão; \* Aprofundar-se na prática de zazen pode trazer paz para sua mente; \* Plantar uma flor e observar seu desenvolvimento pode ensinar a lidar com mudanças; \* Assistir ao pôr do sol pode transformar o dia em uma celebração. Um desenho minimalista acompanha cada lição, como um respiro Zen entre as reflexões.

Com a prática diária, você aprenderá a encontrar a felicidade nas pequenas coisas da vida e, conseqüentemente, paz interior. “Faz para a bagunça mental o que a Marie Kondo fez para a bagunça do lar.” Publishers Weekly

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