

MONJA COEN

DE NILO CRUZ

ZEN PARA DISTRÁÍDOS

Princípios para viver melhor no mundo moderno

|| Academia

Resumo de Zen para distraídos: Princípios para viver melhor no mundo moderno

É possível viver de maneira zen no meio da distração moderna. Viver nos grandes centros urbanos é um convite diário à distração. Manter o foco em tarefas simples, por mais fácil que pareça, se torna impossível com o excesso de informações e afazeres diários.

Zen para distraídos aplica conceitos do budismo para melhorar o nosso bem-estar. A partir de práticas de meditação, de conceitos básicos do zen e outras técnicas milenares será possível manter o foco, desenvolver tarefas simples com muito mais concentração, ser mais assertivo, atingir objetivos e muito mais.

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