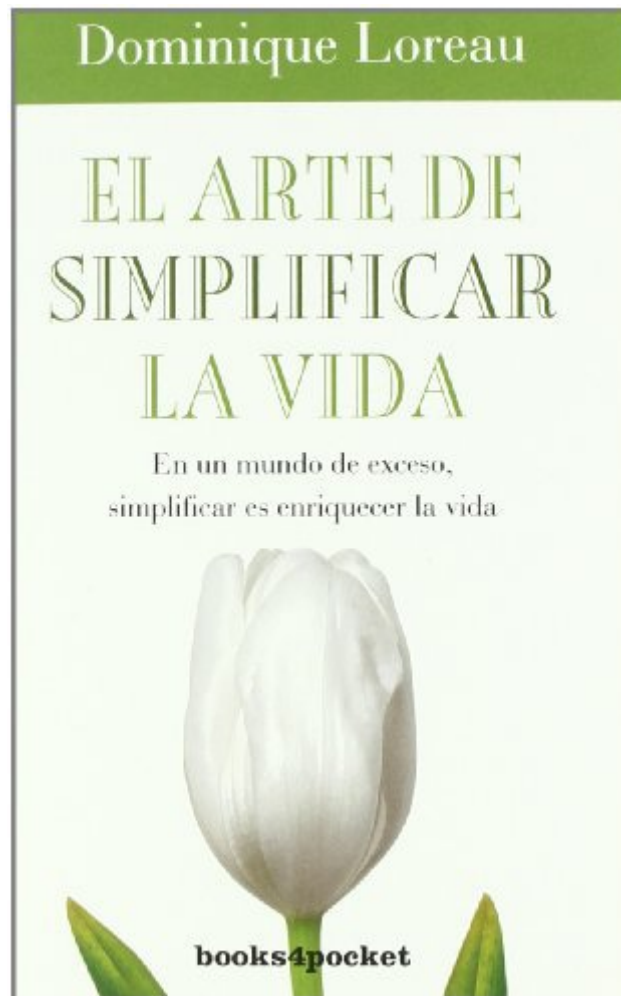


El arte de simplificar la vida (Books4pocket crec. y salud)



Editor: Books4pocket
Autor: Dominique Loreau
Longitud de impresión: 288
Idioma: Español
PDF

A lo largo de sus años de vida y estudio en Japón, Dominique Loreau descubrió que la simplicidad enriquece infinitamente la vida a la vez que libera de prejuicios y restricciones. ¿Cómo trasladarla a cada una de las facetas de nuestra existencia? Austeridad en las posesiones, sencillez en el atuendo, claridad en los pensamientos, frugalidad en la comida. La simplicidad consiste en poseer poco para encontrar la libertad de llegar a lo esencial, lo que se traduce en elegancia, bienestar, serenidad y belleza. Dividido en tres partes, lo material, el cuerpo y la mente, El arte de simplificar la vida traslada las enseñanzas zen al mundo occidental en un libro práctico y lleno de sabiduría. Reflexiones, anotaciones, consejos y ejercicios para sentirse bien en el propio cuerpo y en la propia mente, con uno mismo y con los demás. Una obra reveladora y

completísima que puede llegar a convertirse en el gran manual de la vida para las mujeres de este milenio.

<http://yep.pm/0nqlooWd5/rRj3uktWq.pdf.rar>