

## Hacia la paz interior



### Sinopsis

Métodos prácticos para integrar los pequeños acontecimientos de la vida cotidiana en la búsqueda de la armonía. Desde las técnicas respiratorias hasta el arte de la sonrisa, pasando por el trabajo, el ocio, las relaciones sociales y familiares, el dinero y la política. El gran maestro *Zen Thich Nhat Hanh* nos enseña que lo importante es el aquí y el ahora, y propone una amplia gama de actividades y actitudes que pueden cambiar nuestra vida llevándonos a la realización personal. (Prólogo del *Dalai Lama*)

### El autor

***Thich Nhat Hanh***, célebre maestro zen vietnamita, líder espiritual y escritor de libros que han sido grandes éxitos de ventas, invierte por completo nuestra concepción del poder y revela que el auténtico poder procede del interior. Aquello que buscamos, ya se encuentra en nosotros.

### Ficha técnica

Año edición: 2010

Nº de páginas: 144 págs.

Encuadernación: Tapa blanda bolsillo

ISBN: 9788499086422

