

image not found or type unknown



El arte de cuidar a tu niño interior

Thich Nhat Hanh

Fecha de publicación:
11/04/2017

Un nuevo libro lleno de sabiduría del maestro budista Thich Nhat Hanh sobre el poder del mindfulness para sanar nuestras heridas del pasado y aprender a reconciliarnos con nosotros mismos.

Sello Editorial:
Ediciones Paidós

El arte de cuidar a tu niño interior se centra en las enseñanzas de Thich Nhat Hanh sobre la atención plena para sanar aquellas experiencias traumáticas de la infancia. El libro muestra que la ira, la tristeza y el miedo pueden convertirse en paz y alegría si se aprende a explorar, meditar y hablar de nuestras emociones. A través de prácticas y ejercicios de respiración y concentración podremos sanar el dolor que muchos de nosotros sentimos de adultos a causa de los traumas de la infancia y conseguir transformarlo en una fuerza de compasión y reconciliación con nuestro niño interior.

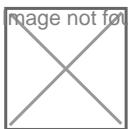
Contacto de prensa

Nombre: Paloma
Cordón

Teléfono: 93 492 86
33

Email:
pcordon@planeta.es

image not found or type unknown



Thich Nhat Hanh

Thich Nhat Hanh nació en Hue (Vietnam) y era monje budista, poeta, erudito y activista por los derechos humanos.

El maestro vietnamita Thich Nhat Hanh fue uno de los principales impulsores del budismo zen en Occidente. Desde los 16 años fue monje budista y activista social. Durante la guerra del Vietnam trabajó incansablemente por la reconciliación de Vietnam del Norte y Vietnam del Sur.

Fundador de universidades y organizaciones de servicios sociales. Sus últimos años vivió en Plum Village, una comunidad de meditación en el sur de Francia a la que acuden anualmente cientos de personas para escuchar sus enseñanzas y aprender sus sencillas técnicas de meditación.

Propuesto para el premio Nobel de la Paz, Thich Nhat Hanh fue uno de los líderes espirituales más importantes de nuestro tiempo.