

image not found or type unknown



# El Zen y el arte de la felicidad

**Chris Prentiss**

**Fecha de publicación:**  
09/01/2020

Por primera vez en España un clásico de la espiritualidad y la autoayuda que nos enseña cómo pensar y qué sentir para llegar a la felicidad.

**Sello Editorial:**  
Zenith

«El Zen es hacer cualquier cosa con una concentración mental especial, una calma y una simplicidad de mente que nos aporta la experiencia de la iluminación y, a través de esta experiencia, nos proporciona felicidad.»

## Contacto de prensa

**Nombre:** Paloma Cordón

La ciencia moderna y la espiritualidad nos dicen que lo que creemos, pensamos y sentimos realmente determina la composición de nuestro cuerpo a nivel celular. En *Zen y el arte de la felicidad* aprenderás cómo pensar y qué sentir para adaptarte a los cambios inevitables de la vida, lidiar con el estrés de una forma saludable y conseguir una felicidad consciente.

**Teléfono:** 93 492 86 33

**Email:**  
pcordon@planeta.es

## Chris Prentiss

**Chris Prentiss** es, junto a su mujer Lyn, el cofundador y codirector de Passages Substance Abuse Treatment Center (Malibú, California). Ha escrito una docena de libros sobre filosofía china y crecimiento personal y es conocido a nivel mundial por sus interpretaciones del *I Ching*.