

El Zen y el arte de la felicidad

Chris Prentiss

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.

«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.»

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.

Fecha de publicación:
09/01/2020

Sello Editorial:
Zenith

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón

Telefóno: 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*.