



El arte de amar las cosas imperfectas

Haemin Sunim

De la mano del autor bestseller internacional y maestro zen Haemin Sunim, llega *El arte de amar las cosas imperfectas*, un libro lleno de sabiduría espiritual para aprender a amarnos a nosotros mismos.

Muchos de nosotros respondemos a las presiones de la vida volviéndonos más introvertidos e ignorando los problemas que más tarde derivan en ansiedad y depresión. Otros reaccionan esforzándose más en el trabajo, en la escuela o en casa, con la esperanza de lograr la felicidad para ellos y los que les rodean. Pero ¿y si fuera suficiente con ser uno mismo?

En este hermoso libro, el monje budista zen Haemin Sunim convierte su sabiduría en el arte del autocuidado y nos muestra que solo al aceptarnos a nosotros mismos y nuestros defectos lograremos alcanzar nuestro verdadero yo.

Fecha de publicación:

20/01/2021

Sello Editorial:

Ediciones Paidós

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordon

Teléfono: 93 492 86 33

Email: pcordon@planeta.es

Haemin Sunim

Haemin Sunim es un maestro budista zen coreano y autor de dos bestsellers, *Aquello que ves solo al detenerte* y *El arte de amar las cosas imperfectas*. Sus libros han vendido más de seis millones de copias en todo el mundo y ha sido traducido a más de treinta idiomas.

Nacido en Corea del Sur, fue a Estados Unidos para estudiar cine, y allí se sintió atraído por la vida espiritual. Educado en UC Berkeley, Harvard y Princeton, recibió una formación monástica formal en Corea y ha sido profesor en el Hampshire College en Amherst, Massachusetts, durante siete años. Sus libros son populares como guías no solo para la meditación, sino también para superar los desafíos de la vida moderna. Cuando no viaja para compartir sus enseñanzas, Haemin Sunim vive en Seúl, donde ha fundado el Dharma Illumination Zen Center, que ofrece retiros de meditación y programas de orientación.