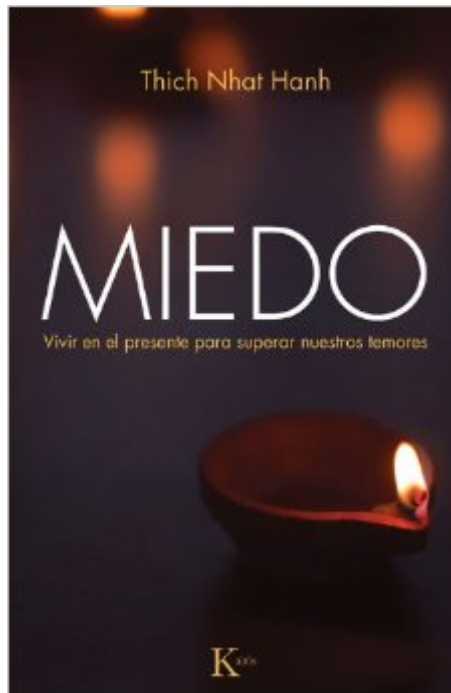


The book was found

Miedo: Vivir En El Presente Para Superar Nuestros Temores (Spanish Edition)



Synopsis

We live in a permanent state of fear and anxiety. We fear—our past, sickness, aging, death—a fear of losing what we care about most. The well-known Buddhist teacher Thich Nhat Hanh assures us that things don't have to be this way. Based on the idea of a complete life of practice and self-awareness, mindfulness, and Zen, the author teaches us how to practice living in the present to integrate and acknowledge our fears, making them powerless. Any concern about our past or anxiety about our future will disappear when we discover the power of living in the present.

Book Information

Paperback: 192 pages

Publisher: Editorial Kairos (October 1, 2014)

Language: Spanish

ISBN-10: 8499883133

ISBN-13: 978-8499883137

Product Dimensions: 5 x 0.5 x 7.8 inches

Shipping Weight: 7.8 ounces (View shipping rates and policies)

Average Customer Review: 4.9 out of 5 stars— See all reviews— (7 customer reviews)

Best Sellers Rank: #137,498 in Books (See Top 100 in Books) #3 in Books > Libros en español > Religión y espiritualidad > Budismo #4 in Books > Libros en español > No-Ficción > Filosofía > Oriental #928 in Books > Politics & Social Sciences > Philosophy > Eastern > Buddhism

Customer Reviews

MINDFULLNESSTeoría y práctica. Lenguaje accesible y bella descripción. Liberador de conciencias. Importancia fundamental del hoy, del presente, del aquí y ahora.

Verdaderamente VALIOSISIMO lo recomiendo a TODO el mundo. Si pudiera darle un millon de estrellas.?

Simplemente hermoso. Cada página está llena de enseñanzas y todo es aplicable al día a día.

Este es un libro excelente. Lo releo a cada rato....

[Download to continue reading...](#)

Miedo: Vivir en el presente para superar nuestros temores (Spanish Edition) CÓMO SUPERAR LA TIMIDEZ Y EL MIEDO A HABLAR EN PÚBLICO.: Soluciones prácticas y sencillas para conseguirlo (Spanish Edition) Autismo: Explicado Para Principiantes - Tratamiento definitivo para el autismo y guía de recuperación (Técnicas disponibles de prevención y detección para superar el autismo n   1) (Spanish Edition) Dios está en Control: Descubre cómo librarte de tus temores y disfrutar la paz de Dios (Vida Cristiana) (Spanish Edition) Tan Feliz Que el Bebé Sale Levitando - Yoga Para Embarazadas: Relajada, serena y sin miedo hasta el nacimiento con Yoga para embarazadas. (Spanish Edition) Juntos para toda la vida: Una preparación para la celebración del matrimonio (Celebrar Y Vivir El Sacramento Del Matrimonio) (Spanish Edition) TDA: controlando la hiperactividad: Cómo superar el déficit de atención con hiperactividad (ADHD) desde la infancia hasta la edad adulta (Spanish Edition) Explote sus DEUDAS: Cómo duplicar al plazo fijo y superar la inflación (Spanish Edition) Vida desp  s de la pérdida / Life After Loss: Como Superar la Aflicción y Encontrar la Esperanza / Conquering Grief and Finding Hope (Spanish Edition) Supera tu Miedo a Empezar: Técnicas Paso a Paso para Arrancar (Spanish Edition) La vacuna contra el miedo. Método para vencer los miedos infantiles / The Vaccine Against Fear (Spanish Edition) Algo pasó y me da miedo decirlo: Un libro para jóvenes víctimas del abuso (Spanish Edition) Límites para los Nuestros Hijos El mundo amarillo (Movie Tie-in Edition): Como luchar para sobrevivir me ense   a vivir (Spanish Edition) Todo para la diabetes/ All You Need to Know about Diabetes (Guías Prácticas de Saber Vivir) (Spanish Edition) Condición Física para Vivir Mejor: Cambie su Mente y su Cuerpo en 12 Semanas (Spanish Edition) Usar el cerebro: Conocer nuestra mente para vivir mejor (Spanish Edition) Comienza donde est  s: Guía para vivir compasivamente (Budismo) (Spanish Edition) Cartas mágicas/ Magical Cards: Para vivir en la nueva tierra/ To Live in the New Land (Spanish Edition) Confidencial: Secretos Para Vivir Sano y Feliz (Spanish Edition)

[Dmca](#)