

## Cómo transformar tu vida

Un viaje gozoso  
Gueshe Kelsang Gyatso

Editorial: Tharpa  
ISBN: 9788416472499  
Páginas: 358  
Dimensiones: 13 x 19,5 cm  
Encuadernación: Rústica  
PVP.: 17,00 €



### SINOPSIS

- \* Cómo dar un gran sentido a tu vida
- \* Descubre el método idóneo para reducir el sufrimiento y dejar de experimentar dificultades
- \* Cómo cultivar paz interior para ser felices en todo momento

Cuando las cosas no marchan bien en nuestra vida y nos encontramos en dificultades, solemos pensar que el problema es la situación en sí misma, pero en realidad todos los problemas que experimentamos provienen de la mente. Si respondiésemos ante las dificultades con una mente apacible y constructiva, no nos causarían sufrimiento e incluso llegaríamos a considerarlas como oportunidades o retos para progresar en nuestro desarrollo personal. Los problemas solo aparecen cuando reaccionamos con una actitud negativa ante las dificultades. Por lo tanto si deseamos ser felices en todo momento y liberarnos de los problemas, debemos cultivar y mantener una mente apacible.