

Radicalmente feliz

PHAKCHOK RINPOCHE
ERRIC SOLOMON



GUÍA DE USUARIO PARA
UNA MENTE PLENA

Prólogo de
DANIEL GOLEMAN y TARA BENNETT-GOLEMAN
Ilustraciones y diseño de
JULIAN PANG



Guía de usuario para una mente plena
Rinpoche, Phakchok; Solomon, Erric

Editorial: Gaia Ediciones

ISBN: 9788484458203

Páginas: 240

Dimensiones: 16,5 x 26 cm

Encuadernación: Tapa dura

PVP.: 16,95 €

Colección: Serendipity

SINOPSIS

CÓMO DESCUBRIR EL SENTIDO DE LA VIDA Y SENTIRSE RADICALMENTE SATISFECHO

En *Radicalmente feliz*, un lúcido maestro budista tibetano y un empresario y meditador de Silicon Valley nos enseñan a alcanzar la felicidad radical, una sensación de bienestar a la que es posible acceder en cualquier momento pero, en especial, cuando la vida plantea desafíos. A través de técnicas de mindfulness, meditaciones sencillas, relatos personales y estudios científicos llegaremos a conocer nuestra propia mente y descubriremos que un ligero cambio de perspectiva puede crear una transformación radical en nuestra vida.