

Estudio de la mente

Psicología budista. Fundamentos del pensamiento budista

Gueshe Tashi Tsering

Editorial: Amara

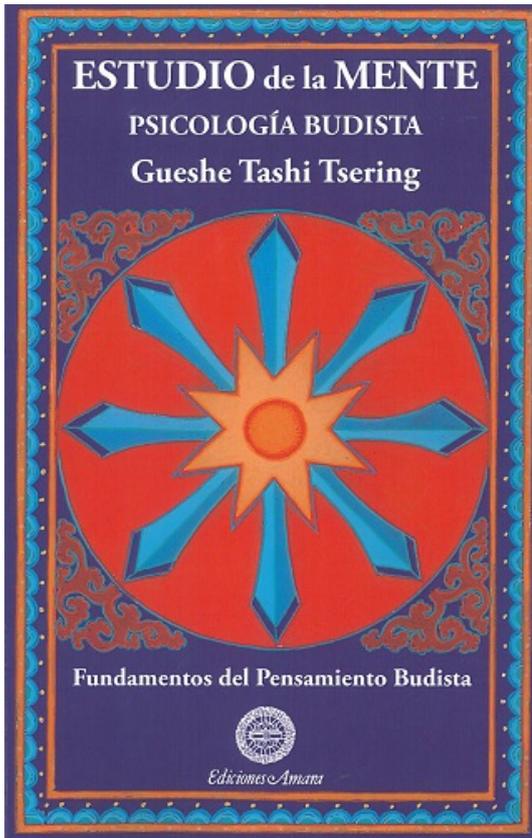
ISBN: 9788495094261

Páginas: 192

Dimensiones: 13,5 x 21,5

Encuadernación: Rústica

PVP.: 19,00 €



SINOPSIS

Sólo con un profundo entendimiento de la mente y de sus funciones se pueden superar los pensamientos y las emociones que nos preocupan. Estudio de la Mente proporciona una guía práctica y sencilla para analizar y transformar nuestra mente, todo un manual de usuario para la psique humana. La superación de los pensamientos y las emociones que nos preocupan, donde se nos dan maneras cruciales de observar emociones como ira y aversión, así como para desarrollar nuestra ecuanimidad, paciencia y amor.

Más que un libro sobre filosofía, se trata de un manual para vivir la vida cotidiana de manera adecuada.

Presentaciones que nunca se apartan de la básica humanidad y del calor de su personalidad, combinando rigor y accesibilidad.