

Tags: La felicità del meno. Le dieci regole dei monaci per vivere meglio libro pdf download, La felicità del meno. Le dieci regole dei monaci per vivere meglio scaricare gratis, La felicità del meno. Le dieci regole dei monaci per vivere meglio epub italiano, La felicità del meno. Le dieci regole dei monaci per vivere meglio torrent, La felicità del meno. Le dieci regole dei monaci per vivere meglio leggere online gratis PDF

La felicità del meno. Le dieci regole dei monaci per vivere meglio PDF

Mariachiara Giorda



Questo è solo un estratto dal libro di La felicità del meno. Le dieci regole dei monaci per vivere meglio. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.



Autore: Mariachiara Giorda
ISBN-10: 9788820058166
Lingua: Italiano
Dimensione del file: 3662 KB

DESCRIZIONE

Caos, stress, obiettivi, fretta: la nostra vita è una corsa continua tra lavoro e famiglia, all'inseguimento della realizzazione. Che è sempre un passo più in là. Ma se il segreto fosse invece fare di meno, come suggerisce Michela Marzano nella Prefazione? Chi vive nella piena semplicità, senza affannarsi alla ricerca dell'appagamento, di fatto lo ha già trovato. Queste persone sono i monaci: la loro esistenza, improntata a regole antichissime, è una vera e propria arte di vivere, dalla quale potremmo imparare molto. Per esempio, a riscoprire il valore del silenzio: spegnere radio, televisione e cellulari e concentrarsi per un'ora al giorno su quello che succede intorno e dentro di noi è un modo per riconnettersi con se stessi. Oppure, impostare il riposo come i monaci, che scandiscono il sonno in modo più naturale, così dormono meno ma meglio. O ancora, apprezzare e mantenere la bellezza, che è innanzitutto pulizia: un ottimo modo per liberarsi del superfluo che ingombra le nostre giornate e prendere coscienza che l'ordine - dello spazio, dei gesti, della persona - è anche ordine mentale. Maria Chiara Giorda e Sara Hejazi hanno svolto due anni di ricerche nei monasteri cristiani e buddhisti, confrontandosi con chi vive dentro le mura: in questo libro ripropongono in chiave moderna dieci regole fondamentali che ci aiuteranno a riappropriarci del tempo e dello spazio perduti... Prefazione di Michela Marzano.

COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?

LA FELICITÀ DEL MENO. LE DIECI REGOLE DEI MONACI PER VIVERE MEGLIO
9788820058166 | Libri e riviste, Saggistica, Altro saggistica | eBay!

La felicità del meno: Le dieci regole dei monaci per vivere meglio eBook: Sara Hejazi, Maria Chiara Giorda: Amazon.it: Kindle Store

Caos, stress, obiettivi, fretta: la nostra vita è una corsa continua tra lavoro e famiglia, all'inseguimento della realizzazione. Che è sempre un passo più in là.

LA FELICITÀ DEL MENO. LE DIECI REGOLE DEI MONACI PER VIVERE MEGLIO

[Leggi di più ...](#)