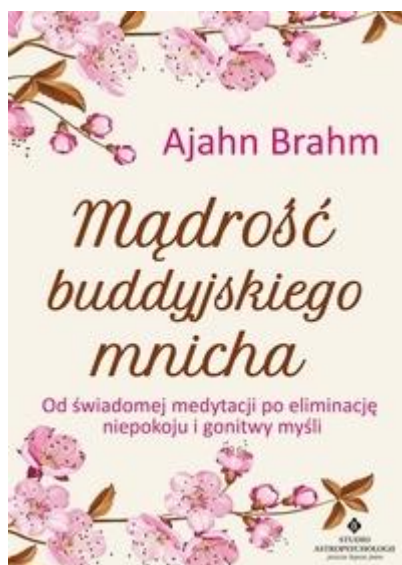




<https://e-alchemik.pl>
691430704
bohemia.ksiegarnia@gmail.com



Mądrość buddyjskiego mnicha

Producent: Studio Astropsychologii

Cena

54,50 PLN

Opis produktu

Autor wykorzystuje głęboką mądrość nauk Buddy i przekazuje je zachodniemu czytelnikowi w sposób zrozumiały i jednocześnie dowcipny. Dzięki temu może on poprawić nie tylko swoją praktykę medytacyjną, ale również odczuwać więcej satysfakcji z życia codziennego. W swojej nowej książce opartej na przystępnej formule pytań i odpowiedzi Autor tłumaczy jak:

- osiągnąć uważność niedźwiedzia w praktyce medytacyjnej,
- zaprzyjaźnić się ze strasznymi myślami, które pojawiają w naszych głowach, gdy próbujemy wyciszyć umysł,
- komfortowo podróżować metaforycznym Buddha Air, aby zrelaksować się na drodze do nirwany,
- poradzić sobie z atakami paniki i depresją,
- uwolnić się od gonitwy myśli,
- praktykować medytację metty, chodzoną i miłą dobraci,
- odkryć rozkosz medytacji, która jest większa niż seks.

Udana medytacja – szczęśliwe życie