

L'arte della calma interiore. E il miglior farmaco per il cervello



L'arte della calma interiore. E il miglior farmaco per il cervello Scarica PDF

Ci sono momenti nei quali l'esistenza somiglia a una corsa incessante, fra impegni, scadenze e obblighi. Si vorrebbe scappare, trovare un posto dove l'ansia non riesca a entrare e ci sia la calma. Ma la vera fonte della tranquillità è soltanto in noi; possiamo raggiungerla se coltiviamo la lentezza, l'assenza di pensieri e il silenzio.



Leggere il libro online, Scarica PDF (ePub, fb2, mobi) Libro L'arte della calma interiore. E il miglior farmaco per il cervello .