

In *Mindfulness* laat Thich Nhat Hanh zien hoe belangrijk het is om aandachtig te leven. Als je bewust leeft, beweegt, eet en met relaties bezig bent, zul je je vanzelf gelukkiger voelen. Met zijn oefeningen in mindfulness leert Thich Nhat Hanh je je geest te trainen om in het moment te leven. De oefeningen verbeteren je concentratie en verschaffen je inzicht, waarmee je je uiteindelijk kunt bevrijden van angst, spanning en boosheid en je het geluk beter kunt ervaren.

Mindfulness is het eerste boek dat alle oefeningen en meditaties van Thich Nhat Hanh bevat die hij samen met zijn meditatiegemeenschap gedurende zestig jaar heeft ontwikkeld.



De beroemde Vietnamese boeddhistische leraar Thich Nhat Hanh fascineert mensen overal ter wereld vanwege zijn uitstraling en wijsheid. Tijdens de oorlog in Vietnam werd hij naar Frankrijk verbannen. In 1982 richtte hij in Zuid-Frankrijk Plum Village op, een klooster en meditatiegemeenschap waar hij nog altijd woont en onderwijst. Thay ('leraar'), zoals hij bij studenten en vrienden bekendstaat, reist de wereld rond om voordrachten te geven en retraites over mindfulness te leiden.

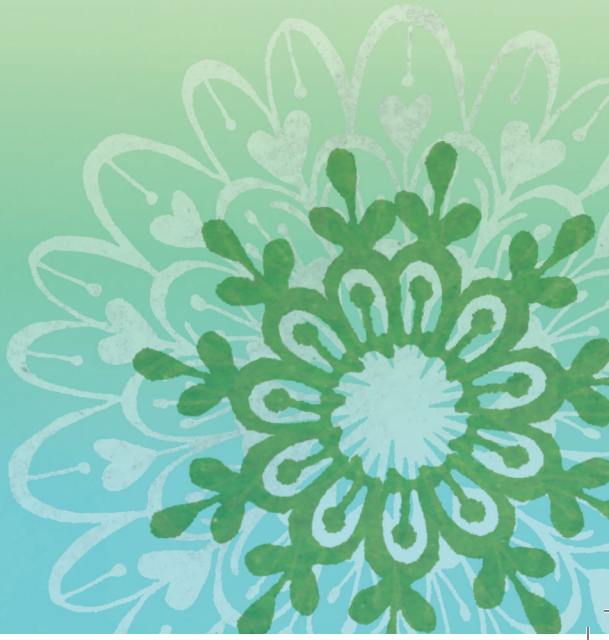
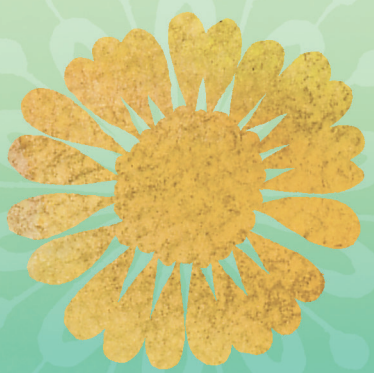
Mindfulness

Thich Nhat Hanh

Mindfulness

Voor een gelukkig leven

Thich Nhat Hanh



www.bbnc.nl

