

Allt du kan se när du saktar ner : hitta lugn och ro i en hektisk värld

av: Haemin Sunim

Antal sidor: 268

Förlag: Bokförlaget Forum

Utgiven: January, 2018

LADDA NER

LÄSA



Description:

Låt dig inspireras av uppmärksammad zenmunkDen zenbuddhistiska munken och läraren Haemin Sunim har fått stor uppmärksamhet för Allt du kan se när du saktar ner. Född i Sydkorea och utbildad i USA har han sålt mer än 3 miljoner ex av sina böcker och han har över en miljon följare på Twitter, @haeminumin, och Facebook. Idag bor han i Seoul när han inte reser runt i världen och föreläser. I den här boken ger han kloka livsråd för olika situationer och sinnestillstånd. Den fungerar som en motvikt till vår allt stressigare vardag och tar till exempel upp vikten av att vila; hur man kan hantera besvikelser; att bli vän med sina känslor; att fånga ögonblicket; konsten att bevara en god relation; förlåtelse; kärlek; andlighet; framtidsplaner. Allt du kan se när du saktar ner innehåller kortare och längre texter och fina illustrationer i färg av den koreanska konstnären Youngcheol Lee. Den vänder sig till alla, oavsett ålder, kön och religion. "Kloka råd om hur man reflekterar över livet och saktar ner." Elle