

El pequeño libro de la alegría

- Las claves para la búsqueda de una alegría profunda y verdadera.
- Una obra fundamental escrita por uno de los autores cristianos más influyentes de nuestro tiempo.
- Autoayuda espiritual para el siglo XXI.

La alegría de vivir hace que en nosotros resuenen la música y el amor. Di sí a la vida. Déjate encantar. Tómame tu tiempo para tu alma. Escucha tu cuerpo y disfruta con todos tus sentidos. Anselm Grün nos enseña que el camino hacia la felicidad plena es un sendero de alegría y sinceridad, y que todos pueden transitar por él. Esta obra se centra en la alegría de vivir desde lo profundo del propio corazón y es también un libro sobre el arte de ser feliz.

Anselm Grün señala que la alegría de vivir es algo que, como adultos, podemos aprender y practicar de nuevo; la clave reside en ser sólo para el momento, vivir con todos los sentidos, disfrutar del presente. Y para aprender este arte no hay que poseer nada, ni desear nada, ni fijarse en ninguna meta. «Sólo el que se olvida de sí mismo puede saborear el puro ser y experimentar su placer», escribe.

1700081

Colección: Surcos

El pequeño libro de la alegría

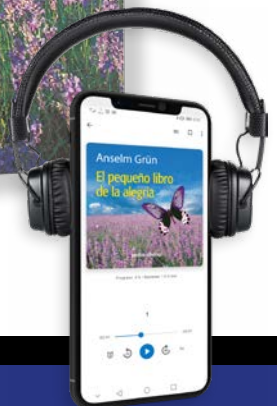
Anselm Grün

168 pp. • 12 x 19 cm • rústica

📖 978-84-8169-703-2

© 978-84-9945-897-7

🔊 978-84-9073-894-8



VER INTERIOR DEL LIBRO



Anselm Grün, nacido en 1945, es monje y cillerero de la abadía benedictina de Münsterschwarzach, en Alemania. En numerosos libros, cursos y conferencias trata acerca de las dificultades y las preguntas de las personas. El padre Grün goza de gran valoración como sacerdote y consejero espiritual, y es uno de los autores cristianos más leídos de nuestros días.

A sus conferencias asisten anualmente decenas de miles de personas.

www.anselm-gruen.de



OTROS LIBROS DEL AUTOR