



## **EL ARTE TIBETANO DE LA SERENIDAD**

**Christopher Hansard**

Urano

249 páginas

Hoy en día, el temor impide el desarrollo óptimo interior de la persona. En este libro se enumeran los doce tipos de miedo a los que la sociedad está expuesta y ofrece numerosas técnicas, procedentes de la antigua tradición tibetana, para afrontarlos y superarlos. Esta filosofía, llamada Bön, ayudará al lector a descubrir el camino para enfrentarse al estrés que invade la civilización moderna y dar prioridad a la serenidad y armonía.