



LIBROS

BENEFICIOS DEL SILENCIO

Seleccionado por **librotea**
EL PAÍS

La cultura occidental se ha obsesionado desde hace siglos con la necesidad de expresarse mediante la palabra por encima de cualquier cosa, de llenar los silencios con música o incluso con carraspeos. Sin embargo, la necesidad de permanecer en silencio y cultivar la quietud es, a veces, una buena forma de comunicarse y una herramienta para alcanzar el equilibrio. En esta selección de libros se muestra como abrirse camino hacia la paz que ofrece el silencio.

1. Camino hacia el silencio, de Esteve Humet (Herder).

2. Biografía del silencio, de Pablo d'Ors (Siruela).

3. La comunicación no verbal, de Flora Davis (Alianza).

Silencio, de Thich Nhat Hanh (Urano).

El arte de callar, de Abate Dinouart (Siruela).

El silencio habla, de Eckhart Tolle (Gaia).

Siddhartha, Hermann Hesse (Debolsillo).

El silencio, de Gaspar Hernández (El Aleph).

La gran guía del lenguaje no verbal, de Teresa Baró (Paidós).

Querido silencio, de Luis Muñoz (Tusquets).

Más en librotea.com