

1. Record Nr.	UNINA9910148643303321
Autore	Shorter Laurence
Titolo	The lazy guru's guide to life : a mindful approach to achieving more by doing less // Laurence Shorter
Pubbl/distr/stampa	New York, New York : , : Little Brown & Company, , [2016] ©2016
ISBN	0-316-34868-6 0-316-34872-4
Descrizione fisica	1 online resource (231 pages)
Disciplina	158.1
Soggetti	Mindfulness (Psychology)
Lingua di pubblicazione	Inglese
Formato	Materiale a stampa
Livello bibliografico	Monografia
Nota di contenuto	Intro -- Title Page -- Welcome -- Chapter 1 -- Chapter 2 -- Chapter 3 -- Chapter 4 -- Chapter 5 -- Chapter 6 -- About the Authors -- Newsletters -- Table of Contents -- Copyright.