

## The art of living : menjadi mindful dengan playful

Snider, Grant, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=9999920543256&lokasi=lokal>

---

### Abstrak

Kumpulan komik panel khas Grant Snider yang memetakan pikiran batin dan pengamatan puitisnya terhadap pengalaman hidup banyak orang. Dengan sentuhan humor berbasis realitas, The Art of Living fokus pada warna-warni kehidupan yang penuh empati, relaksasi, rasa syukur, dan mindfulness. Inilah tema-tema yang Snider eksplorasi untuk kita yang membutuhkan sedikit refleksi, harapan, dan angin segar dalam menjalani hiruk pikuk kehidupan. Singkatnya, komik Snider akan menginspirasi kita untuk menjadi mindful dengan cara yang playful.