

## Mindfulness para Principiantes: Budismo Simple y Claro



Fecha de publicación: 5 noviembre, 2015

Autor: Eric Mc Luhan

Longitud de impresión: 46

Idioma: Español

PDF

Si su vida está llena de estrés y ansiedad, este libro es la clave para hallar la paz y alivio.

El antiguo concepto budista de Mindful a menudo se presenta como un concepto demasiado complicado, pero el autor Eric McLuhan toma estos conceptos y comunica mindfulness en términos sencillos y comprensibles. Fácil de leer la guía incluye un libro de habilidades de atención plena, instrucciones paso a paso acerca de la meditación y explicaciones sobre cómo liberar la ansiedad y el estrés y reemplazar esos sentimientos con tranquilidad y alegría.

Esta guía de soluciones Mindfulness cambiará su perspectiva. El trabajo de meditación de atención plena ayudará a desbloquear su potencial tanto para sus actividades en la casa y como en su trabajo. La vida no tiene que ser una carrera de una crisis a otra.

Esta guía de principiantes en mindfulness muestra cómo desarrollar el poder dentro de si mismo utilizando técnicas budistas: aprender a amar el momento en lugar de ser prisionero por el pasado o por el futuro.

Si usted está listo para cambiar tu vida, lea a esta guía hoy.

<https://tezfiles.com/file/e611068c09b7f/WvEd8fqoK.pdf.rar>