

APRENDE A MEDITAR: Plan de 8 semanas

# APRENDE A MEDITAR

## PLAN DE 8 SEMANAS



.....  
*«Todas las desdichas del hombre derivan del hecho de que no es capaz de estar sentado tranquilamente, solo, en una habitación».*  
*Blaise Pascal*  
.....

**AIMAR ROLLÁN**  
**(GOpAL)**

Fecha de publicación: 1 abril, 2016

Editor: Aimar Rollán González

Autor: Aimar Rollán

Longitud de impresión: 61

Idioma: Español

PDF

En este breve libro te enseñamos a meditar desde cero, sentado en una silla a la occidental. Aprenderemos la teoría básica y algunas técnicas sencillas pero profundas de meditación. Consolidaremos el hábito mediante un programa de 8 semanas, especialmente diseñado para fomentar en nosotros el hábito de meditar todos los días en un rincón de nuestra casa.

No son necesarios conocimientos previos, ni poder sentarse con las piernas cruzadas, ni ser religioso o amante de las tradiciones orientales. La meditación es una técnica universal que nos ayudará a controlar nuestra mente, a reducir el estrés y a conocernos mejor.

Empezaremos meditando un minuto al día y al concluir las 8 semanas seremos capaces de

meditar 20 minutos seguidos. La idea es que la meditación forme parte de nuestra rutina diaria para que nos pueda ayudar a llevar una vida más plena y feliz.

«Todas las desdichas del hombre derivan del hecho de que no es capaz de estar sentado tranquilamente, solo, en una habitación».

Blaise Pascal

<http://yep.pm/G29riq8i5/YvhFHgOkj.pdf.rar>