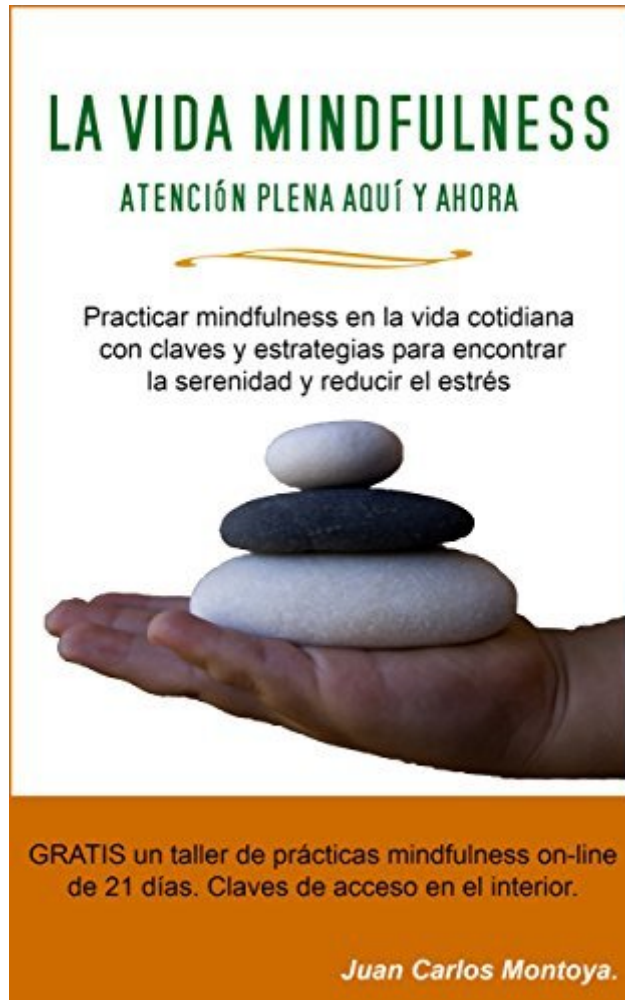


La Vida Mindfulness. Atención plena aquí y ahora: Practicar mindfulness en la vida cotidiana con claves y estrategias para encontrar la serenidad y reducir el estrés.



Fecha de publicación: 24 septiembre, 2015

Autor: Juan Carlos Montoya Chato

Longitud de impresión: 242

Idioma: Español

PDF

En un mundo en crisis y en constante cambio y evolución, las técnicas de mindfulness o de atención plena, te serán de gran utilidad para aprender a vivir en el instante presente que es el lugar en el que se desarrolla la vida.

Con "La Vida Mindfulness", tienes a tu disposición claves y estrategias para volver a conectar con tu serenidad, reducir el estrés y la ansiedad y poner bienestar emocional en tu día a día.

Además, con el libro obtendrás las claves para realizar un taller de 21 días de prácticas mindfulness on-line sin coste alguno.

Con un lenguaje directo, el autor te lleva de la mano para mostrarte claves y estrategias para reposicionarte ante tu realidad para encontrar tu paz, tu serenidad y bienestar emocional.

A lo largo del libro vas a encontrar claves, ideas y estrategias para tu día a día en diferentes áreas de acción. Desde la comprensión de lo que es y significa mindfulness, a la invitación a liderar tu vida, el trabajo con el estrés y la ansiedad, las situaciones de desempleo, el ámbito de lo laboral, la práctica del deporte y mindfulness, las vacaciones...

Tienes a tu disposición un buen número de sencillas, claras y motivadoras claves e ideas mindfulness para trabajar a la vez que vas descubriendo que en esta vida, lo extraordinario está en lo cotidiano.

"La Vida Mindfulness" te ofrece la oportunidad de poner atención plena en tu cotidianidad. No hay que hacer nada raro. A lo largo del libro vas a descubrir que a través de la práctica, puedes conseguir que tus metas y objetivos sean realidad porque tu vida es tuya. Aprende a tomar las riendas de tu vida a través de la práctica de mindfulness o atención Plena.

<http://yep.pm/BiY2SS3i5/MCAUv7Ik6.pdf.rar>