

## Manual del Silencio: Ejercicios simples para una mente en paz



Fecha de publicación: 18 noviembre, 2015

Autor: Miguel García Román

Idioma: Español

PDF

Un medallista olímpico que logra superar la muerte de su hermana y conseguir una medalla. Un actor de Hollywood con un método especial para conseguir esas caracterizaciones que le merecen un premio Oscar. Un jugador de fútbol que visualiza sus partidos antes de jugarlo.

Todos testimonios reales, y sus protagonistas cuentan como esas técnicas tienen gran impacto y mejoran nuestro día a día.

Este es un texto dedicado a la experimentación del silencio, como contrapunto a la idea de la cadena de pensamientos, que no es otra cosa que la conversación constante que mantenemos en nuestra mente. En él encontramos estudios científicos, experiencias de personas y ejercicios simples que nos ayudan a alinearnos con nuestro propósito y aportan paz dentro de nuestro día. Afirmaciones, visualizaciones y meditaciones son los recursos que se encuentran y desarrollan en el texto.

<http://yep.pm/u9FGLOHd5/mrXI0wrCV.pdf.rar>