

Mindfulness: Guía práctica para encontrar la paz en tu vida diaria



Fecha de publicación: 21 diciembre, 2016

Autor: Leslie Werner

Longitud de impresión: 52

Idioma: Español

Es sabido que la práctica de ejercicios de meditación mejora la calidad de vida y el bienestar de las personas que los incorporan a su rutina. Aunque ya hace bastantes décadas que el concepto se introdujo en la cultura occidental, la mayoría de textos y materiales al respecto utilizan un lenguaje demasiado complejo, abstracto y dogmático como para que de verdad se adapte al ritmo de vida moderno.

Con este libro, nuestra intención es sintetizar la sabiduría oriental en el campo de la mente y el espíritu, con los conocimientos científicos en psicología y neurología de los que disponemos, en un lenguaje cercano y práctico fácil de aplicar a cualquier aspecto de nuestra vida diaria.

Bien sean problemas controlando el estrés, las relaciones interpersonales, la presión del trabajo o nuestra autoestima, con la serie de ejercicios prácticos que proponemos podrás aprender fácilmente a poner en orden tus pensamientos, y empezar a observar y concentrarte mejor en lo que de verdad importa.

<https://k2s.cc/file/756da512e0285/OwqfNVFbm.pdf.rar>