

Mindfulness: Para Principiantes – Aliviar el Estrés, Volver al Estado de Paz Interior y Felicidad



Fecha de publicación: 20 junio, 2018

Autor: Jessica Joly

Longitud de impresión: 54

Idioma: Español

¿Se siente estresado, cansado y agotado?  
¿Crees que la vida pasa frente a ti?  
¿Te gustaría ser más feliz, relajarte y conocerte mejor?

Todo a nuestro alrededor es estresante. Tanto en el lugar de trabajo como en la vida personal, el estrés y la tensión son inevitables. Absorben la energía y te dejan cansado y cansado. El rendimiento, tanto en casa como en la oficina, sufre, y te conviertes en un manojo de nervios. Te vuelves gruñón y empiezas a culpar a cada persona que conoces. En lugar de eso, dirige su mente a la meditación y a la conciencia y se sentirá calmado y sereno. Esto se debe a que tu mente es tu maestro y sabes bien que eres responsable de tu vida. Así que las respuestas están en ti.

Este e-libro sobre conciencia para principiantes actuará como una guía y le ayudará a entender que todo está bajo su poder y control. Los problemas y los asuntos continúan acumulándose en la vida, pero si los tratas con una mente calmada y racional, puedes hacerlo. Recuerda lo que te conviertes en lo que piensas.

Aprenda en este precioso manual...

1. ¿Qué es la meditación?
2. ¿Cómo practicar la concientización?
3. Beneficios de la sensibilización
4. Practicar la conciencia de la respiración
5. Mejorar la satisfacción sexual con la conciencia
6. Conocimiento de la bondad amorosa
7. El uso de la conciencia en las relaciones

... y mucho, mucho más!

Este libro electrónico es un sincero intento de educar a principiantes sobre los beneficios de la conciencia y lo fácil que es practicar. Realmente pueden mejorar su vida y llevar una vida feliz, próspera y saludable aquí en este hermoso planeta llamado Tierra. Simplemente concentrándose en unas cuantas técnicas simples puedes transformar tu vida y crear magia con ella. Practica las técnicas de concientización de las que hablamos aquí y observa cómo te conviertes en una persona bella, tranquila, serena y relajada. Usted brillará con positividad y vitalidad.

No pierda tiempo y empiece hoy mismo a aprovechar el poder de la conciencia para sí

mismo. Compre este manual ahora a un precio especial!

<https://rapidgator.net/file/242977a8c868cc54b0dbbd660bcb4937/zJtDXL1gG.pdf.rar.html>