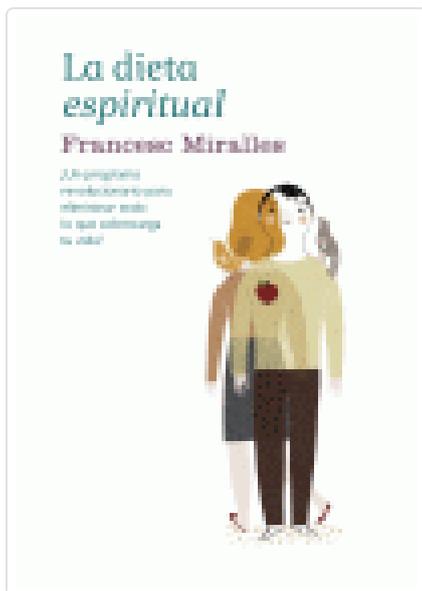


DIETA ESPIRITUAL, LA



MIRALLES, FRANCESC

SINOPSIS

El autor de este libro se iluminó mientras entrevistaba a un hombre que había seguido toda clase de dietas para perder peso: Los kilos de más no son el principal causante de la infelicidad humana, hay otras cargas mucho más tóxicas de las que deberíamos deshacernos para caminar ligeros y proporcionar a nuestra vida la silueta que merece. Francesc Miralles lo bautizó como La dieta espiritual, un programa para adelgazar que no sólo prescinde de todo aquello que nos alimenta, sino que además supone un lastre para nuestra vida diaria. Planteado como una dieta organizada en 24 semanas, este programa tiene como misión limpiar 24 áreas de nuestra vida donde suelen instalarse las actitudes tóxicas y los errores de peso que, al perpetuarse, acaban formando bolsas de infelicidad que dificultan nuestro rumbo cotidiano. Los objetivos de nuestra dieta espiritual son: Eliminar las conductas autodestructivas Fomentar hábitos que promueven la eficacia y el optimismo Liberarnos de los bucles mentales no productivos Aumentar nuestro ancho de banda existencial Trabajar con expectativas que nos aportan beneficios vitales Erradicar las adicciones mentales Organizado en 24 objetivos asumibles, cada semana de nuestro programa se centra en desactivar una de estas sobrecargas y consta de: Un ejemplo práctico que ilustra esta conducta tóxica Explicación del origen y causas de este sobrepeso espiritual Plan de ataque para suprimirla de nuestra dieta cotidiana ...

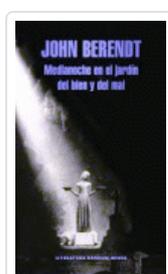


| | |
|----------------------|------------------------|
| Editorial | GRIJALBO |
| Materia | AUTOAYUDA Y SUPERACION |
| Colección | SIN COLECCION |
| EAN | 9788425349072 |
| Status | Descatalogado |
| Encuadernación | Tapa dura |
| Páginas | 256 |
| Tamaño | 150xx20 mm. |
| Peso | 1 |
| Precio (Imp. inc.) | 15,90€ |
| Idioma | Español |
| Fecha de lanzamiento | 14/01/2013 |

Títulos relacionados



MALA HORA, LA
GARCIA MARQUEZ



MEDIANOCHE EN EL JARDIN DEL BIEN Y DEL MAL
BERENDT, JOHN



NOTICIA DE UN SECUESTRO
GARCIA MARQUEZ, GABRIEL



POR LA LIEBRE (OBRA PERIODISTICA 4)
GARCIA MARQUEZ, GABRIEL