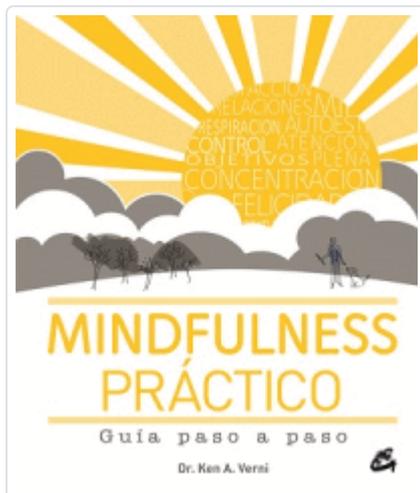


MINDFULNESS PRACTICO



VERNI, KEN A.

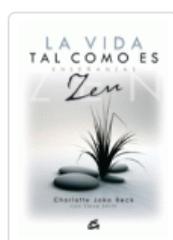
SINOPSIS

Mindfulness Práctico es una excelente guía que te enseña de modo minucioso cómo aplicar en la vida diaria los bien conocidos beneficios del mindfulness: vivir en el momento presente y conquistar la felicidad. Mindfulness Práctico incluye: . Preguntas y respuestas que te permiten explorar tu forma de pensar y descubrir los patrones de pensamiento inútiles o destructivos. . Ejercicios diseñados para mostrarte cómo poner en práctica la atención plena cuando realmente la necesitas: una presentación, un examen, un desafío deportivo... . Meditaciones especialmente seleccionadas para practicarlas fácilmente en tu día a día, explicadas paso a paso para encaminarte a la vivencia plena del presente. Potencia tu autoestima . Cultiva relaciones más satisfactorias Mejora tu concentración . Alcanza tus objetivos Supera el estrés . Disfruta de todo lo que la vida te ofrece Con Mindfulness Práctico podrás crear tu propio programa de meditación y experimentar sus beneficios cada día. ...

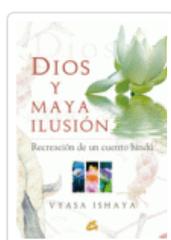


Editorial	GAIA
Materia	MEDITACION
Colección	SIN COLECCION
EAN	9788484455912
Status	Disponible
Páginas	224
Tamaño	200xx20 mm.
Peso	860
Precio (Imp. inc.)	22,90€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	05/05/2017

Títulos relacionados



VIDA TAL COMO ES, LA



DIOS Y MAYA ILUSION



KARUNA REIKI : HACIA EL PROCESO DE REALIZACION DEL SER

JIMENEZ SOLANA



MEDITACION AUTENTICA