

POR QUE MEDITAR



GOLEMAN, DANIEL / RINPOCHE, TSOKNYI

SINOPSIS

Esta guía te ayudará a liberarte de los patrones negativos de pensamiento y a abrazar radicalmente tu propio ser. Por el mítico autor del best seller Inteligencia emocional. La meditación ha pasado de ser una moda a un hábito de millones de personas, pero aún hay muchas cosas por aclarar en torno a su práctica. Daniel Goleman, el mítico autor del best seller Inteligencia emocional, y el aclamado maestro de meditación Tsoknyi Rinpoche nos invitan a revolucionar nuestra salud, a mejorar nuestras relaciones y a disfrutar de los innumerables beneficios que aportan las artes meditativas. Por qué meditar ofrece consejos útiles y explicaciones exhaustivas que se basan tanto en los descubrimientos de las neurociencias como en la gran sabiduría de la tradición oriental. Ya sea que busques iniciarte en la meditación, quieras reducir el estrés y controlar tus emociones negativas, o seas un meditador experimentado, en estas páginas encontrarás respuestas sobre la creciente sensación de libertad interior que solo la práctica de la meditación puede darte. ½Una mezcla instructiva de prácticas espirituales orientales e investigación psicológica moderna+. Kirkus Reviews ...



Editorial	B DE BOLSILLO
Materia	MEDITACION
Colección	SIN COLECCION
EAN	9788413148113
Status	Disponible
Páginas	336
Tamaño	190xx mm.
Precio (Imp. inc.)	12,95€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	19/12/2023

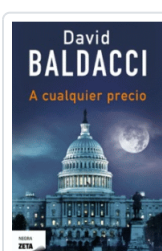
Títulos relacionados



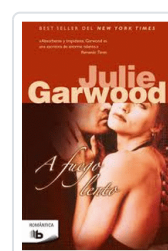
QUE HARIA
MAQUIAVELO?
BING, STANLEY



A CONTRARRELOJ
ESPARZA, LAURA



A CUALQUIER
PRECIO
BALDACCI, DAVID



A FUEGO LENTO
GARWOOD, JULIE