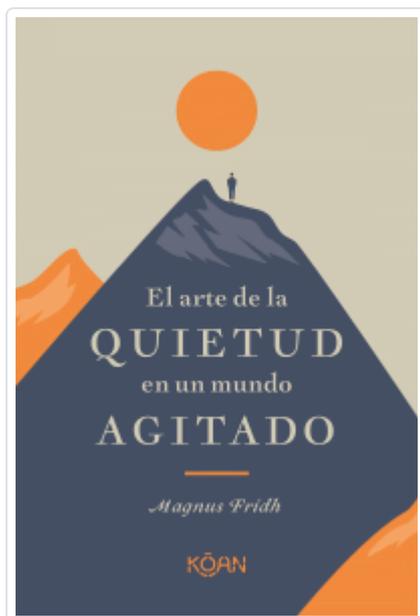


ARTE DE LA QUIETUD EN UN MUNDO AGITADO EL



FRIDH, MAGNUS

SINOPSIS

+Quién no anhela tomar distancia, siquiera por un momento, de las exigencias del mundo de hoy? El ritmo de nuestras vidas es cada vez más acelerado, y encontrar la quietud interior es ya una cuestión de supervivencia. El experto en mindfulness M. Fridh nos enseña a través de sencillas prácticas cómo hallar paz en un mundo estresado. Organizado en torno a tres temas «Vida cotidiana, Naturaleza y Meditación», este libro explora cómo podemos encontrar esos momentos de silencio que nos permiten relajarnos, recargar energía y dar sentido a lo que experimentamos, para volver a conectar con la fuente de nuestra creatividad, inspiración y entusiasmo por la vida. La quietud se esconde en cada instante que nos brinda la vida. Y encontrarla es el leitmotiv de este libro. ½ El silencio es más que la ausencia del sonido. Más que la ausencia del lenguaje. El silencio es una estructura de base que aflora cuando le damos espacio. Calmando tu cuerpo y escuchando los intervalos, prestando atención a lo que ocurre y no a lo que tú interpretas de lo que ocurre, puedes percibir el silencio.+½ En ocasiones, simplemente sentarse en silencio y no hacer nada es una de las cosas más inteligentes que una persona puede hacer.+ ...



Editorial	KOAN
Materia	<Genérica>
Colección	SIN COLECCION
EAN	9788418223266
Status	Disponible
Páginas	180
Tamaño	120xx16 mm.
Peso	300
Precio (Imp. inc.)	16,90€
Idioma	Español

Títulos relacionados



OPTIMISTA QUE
HAY EN TI
LOCKHART, JESSICA
J.



RINOCERONTE
ZEN
TARRANT, JOHN



LUZ DE LA
CONCIENCIA, LA
CERVETTI, LUCAS



SOMOS
ESTRELLAS
MCCARTHY, JULIANA