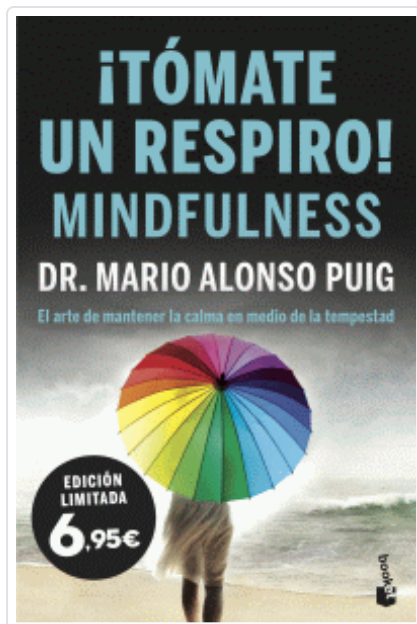


TOMATE UN RESPIRO! MINDFULNESS



PUIG, MARIO ALONSO

SINOPSIS

Mario Alonso Puig es un referente en la autoayuda. Su nuevo libro nos sumerge en el mundo del Mindfulness. Bajo una sólida base científica, nos habla de posibilidades, de oportunidades y de propuestas, no de creencias o dogmas. Hay que prestar atención para ver las cosas tal como son+. La práctica del Mindfulness nos hace darnos cuenta de hasta qué punto nuestras proyecciones mentales alteran nuestra percepción de lo real. El Mindfulness nos puede ayudar a mejorar la salud, combatir el estrés, la ansiedad, la depresión y potenciar la creatividad. Es la capacidad de estar plenamente presente. ...



Editorial	BOOKET
Materia	AUTOAYUDA Y SUPERACION
Colección	SIN COLECCION
EAN	9788467054682
Status	Disponible
Páginas	272
Tamaño	125xx mm.
Peso	1
Precio (Imp. inc.)	6,95€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	03/01/2019

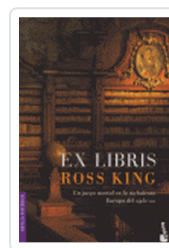
Títulos relacionados



ORIGEN PERDIDO (NF)
MATILDE ASENSI



JUEZ DE EGIPTO, EL
JACQ, CHRISTIAN



EX LIBRIS
ROSS KING



AMIGOS EN LAS ALTAS ESFERAS
LEON, DONNA