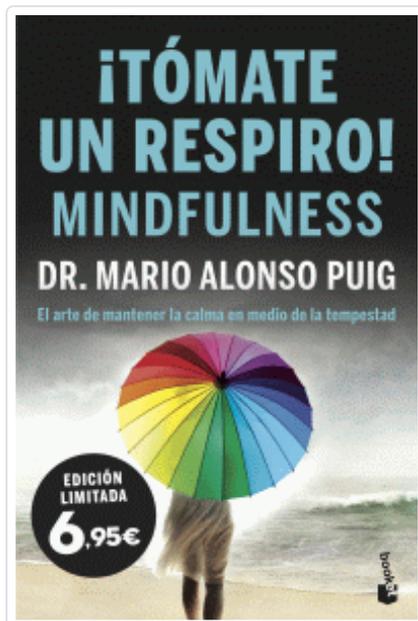


# TOMATE UN RESPIRO! MINDFULNESS



**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



MIGUEL ANGEL  
LUIS ANTONIO DE  
VILLENA



GANDHI  
STANLEY WOLPERT



FRANCO  
ANDREE BACHOUD



ORIGEN PERDIDO  
(NF)  
MATILDE ASENSI