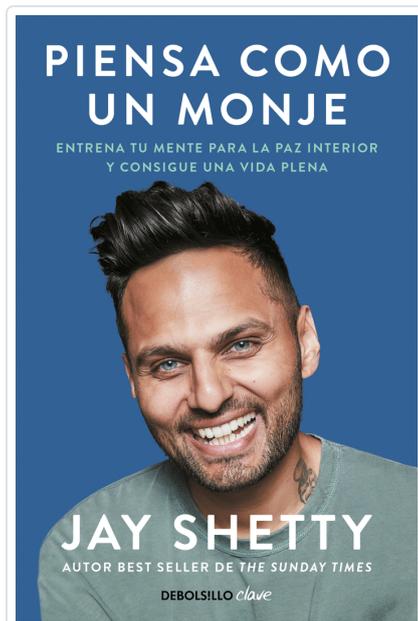


## PIENSA COMO UN MONJE



### Shetty, Jay

#### SINOPSIS

Jay Shetty, la super estrella mundial del crecimiento personal, nos presenta su primer y esperado libro que transmite la valiosa sabiduría que aprendió cuando era monje. Cuando PIENSES COMO UN MONJE, sabrás cómo superar la negatividad, cómo dejar de pensar demasiado, por qué la comparación mata al amor, cómo usar tu miedo en tu beneficio, cómo aprender de todo el mundo, por qué no eres tus pensamientos, cómo encontrar tu propósito en la vida y mucho más. Jay Shetty, la superestrella de las redes sociales y presentador del podcast nº 1 On Purpose, destila en este libro la sabiduría eterna que aprendió como monje y la expone con pasos prácticos que cualquiera puede aplicar para gozar de una vida más tranquila. Después de tres años en la India para convertirse en monje, meditar todos los días entre cuatro y ocho horas y dedicar su vida a ayudar a los demás, regresó a Londres, y entreno a sus estresados amigos en bienestar, propósito y atención plena. Desde entonces, Shetty se ha convertido en uno de los líderes de pensamiento más populares del mundo. En este libro inspirador y empoderador, Shetty se basa en su experiencia y conocimientos como monje para mostrarnos cómo despejar los obstáculos y llegar a nuestro potencial y poder y revela cómo superar los pensamientos y hábitos negativos, y acceder a la calma y al propósito que se encuentran en nuestro interior. Transforma lecciones abstractas en consejos y ejercicios que todos podemos aplicar para reducir el estrés y mejorar las relaciones. Reseñas:

«Hacer que la sabiduría sea relevante y accesible es el superpoder de Jay Shetty. Su libro es profundo, conmovedor y práctico y estamos seguros de que ayudará a muchas personas a crear nuevos hábitos que los guiarán en la vida que realmente desean.»

Will Smith y Jada Pinkett Smith «Jay Shetty te muestra, paso a paso, cómo desarrollar tu poder cambiando tu enfoque de la autoimagen a la autoestima. Piensa como un monje te libera de la hipnosis del condicionamiento social y te ayuda a convertirte en el arquitecto de tu propia vida....»



Editorial	DEBOLSILLO
Materia	DESARROLLO PERSONAL
EAN	9788466372572
Status	Disponible
Páginas	408
Tamaño	125x190x0 mm.
Precio (Imp. inc.)	12,95€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	30/04/2025