MENTE EN PAZ CONSIGO MISMA, UNA

Katie, Byron ; Mitchell, Stephen

SINOPSIS

Imagina quién serías si pudieras librarte de los pensamientos que te causan tristeza, ansiedad, miedo o depresión.Imagina quién serías si pudieras hacer las paces con tu propia mente.Byron Katie, considerada una de las grandes pioneras espirituales del nuevo milenio, comparte en este libro el poderoso camino de iluminación interior que la ha convertido en la mentora espiritual de millones de personas.A partir de uno de los textos más importantes del budismo, el Sutra del Diamante, esta obra te acompaña por los secretos de una mente despierta y te revela un sencillo método de autoindagación que transforma el sufrimiento en alegría y gratitud. No requiere nada más que pluma, papel y una predisposición sincera a responder unas pocas preguntas. ¿Preparado para decir adiós a esos pensamientos que te limitan?Bienvenido a la paz, la magia y la dicha que residen en un corazón abierto y una mente en paz consigo misma. Bienvenido a la realidad tal como es: una fuente de gracia inagotable.«Una mente en paz consigo misma es una puerta a la verdad de lo que eres y lo que puedes ser si cambias de perspectiva. Entra. E instálate. Estar en casa es adictivo». Jon Kabat-Zinn...

Editorial	URANO
Materia	AUTOAYUDA Y SUPERACION
EAN	9788418714894
Status	Disponible
Páginas	336
Tamaño	230x150x0 mm.
Peso	440
Precio (Imp. inc.)	18,00€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	08/04/2025