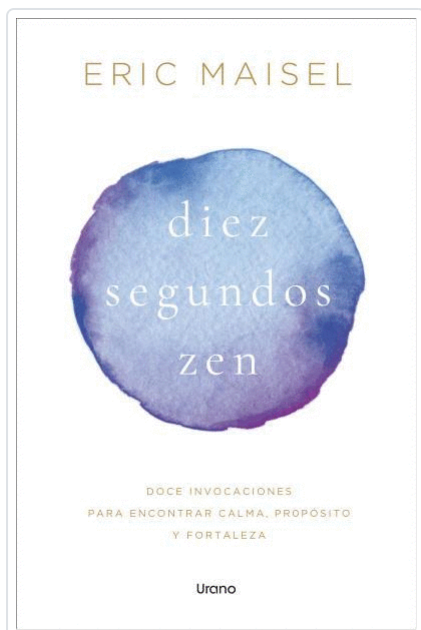


## DIEZ SEGUNDOS ZEN



**Maisel, Eric**

### SINOPSIS

¿TIENES DIEZ SEGUNDOS PARA MEJORAR TU DÍA? En medio de las continuas presiones a las que estamos sometidos en nuestra vida diaria, existe un poderoso método que, en tan solo diez segundos, puede ayudarnos a transformar el miedo y la preocupación en calma, propósito y fortaleza. La técnica de los «diez segundos zen» consiste en realizar una única respiración profunda centrada en un pensamiento específico. Combinando los principios orientales sobre respiración consciente y mindfulness y los principios occidentales de la psicología positiva, esta guía nos ofrece un bálsamo meditativo que puede convertirse en un poderoso antídoto contra el estrés, la procrastinación y la ansiedad. Fácil de aprender, practicar y dominar, esta técnica está al alcance de cualquier persona, puede usarse en cualquier lugar y momento, y aporta enormes beneficios. Te sentirás capaz de afrontar situaciones que antes te parecían demasiado dolorosas o difíciles de abordar, y descubrirás cómo relajarte y centrarte antes de una reunión o conversación importante. En definitiva, podrás transformar tu actitud frente a la vida, sintiéndote en paz y lleno de optimismo....



<b>Editorial</b>	URANO
<b>Materia</b>	MEDITACION
<b>EAN</b>	9788418714931
<b>Status</b>	Disponible
<b>Páginas</b>	216
<b>Tamaño</b>	230x150x0 mm.
<b>Peso</b>	326
<b>Precio (Imp. inc.)</b>	14,50€
<b>Idioma</b>	Español
<b>Fecha de lanzamiento</b>	13/05/2025