

MENOS PRISA, MÁS VIDA



HOLDEN, LEE

SINOPSIS

El poder transformador de lo lento.«Una invitación a detenernos y reconectar con la energía vital.» James Nestor, autor de RespiraFrente al agotamiento, la falta de entusiasmo y las interminables listas de tareas pendientes, desacelerar de manera consciente no es una renuncia: es recuperar presencia, energía y foco.Lee Holden ?maestro internacional de qi gong seguido por miles de personas en todo el mundo? ha dedicado tres décadas a explorar cómo la sabiduría ancestral puede transformar la vida moderna. En estas páginas comparte el Método Slow, un sistema que combina técnicas orientales milenarias con investigación científica actual para devolver calma, claridad y vitalidad a tu día a día.A través de prácticas accesibles y concretas, aprenderás a calmar la mente con respiración consciente y meditación, a revitalizar el cuerpo mediante movimientos suaves y el contacto con la naturaleza, y a cultivar relaciones más profundas a través de la comunicación auténtica. Sin cambios drásticos ni renunciias: pequeños ajustes que generan transformaciones duraderas.Este libro es una guía práctica para reducir el estrés, reconectar con tu vitalidad y mejorar tus vínculos. Porque cuando bajas el ritmo con consciencia, todo empieza a avanzar en la dirección que realmente deseas... a tu propio ritmo.La crítica ha dicho?«Lee es una fuente constante de inspiración. Tiene la extraordinaria habilidad de acercar la sabiduría ancestral a nuestro día a día. Simplemente brillante.» Mantak Chia, fundador de Universal Healing Tao«Menos prisa, más vida supone una revolución para el estilo de vida actual. Lee nos brinda prácticas sencillas y útiles para cualquiera, transmitiendo la sabiduría que los místicos de todos los tiempos han compartido, ahora al alcance de todos.» Deepak Chopra«Lee Holden es un maestro excepcional. Lo recomiendo sin dudar.» Vishen Lakhiani, CEO de Mindvalley «Lee desvela las raíces de nuestro malestar contemporáneo y nos guía con pasos claros y efectivos para transformarlo. Una invitación a detenernos y reconectar c...



Editorial	KOAN
Materia	[VSPD] MINDFULNESS. ATENCIÓN O CONCIENCIA PLENA
EAN	9788410358331
Status	Disponible
Páginas	304
Tamaño	140x210x19 mm.
Precio (Imp. inc.)	19,90€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	03/11/2025