

LLAVE, LA



Andrea Klimowitz

SINOPSIS

Este libro te da la llave para entrar en el territorio de la meditación y encontrarte contigo mismo. La Llave es una guía práctica y accesible para iniciarte en la meditación desde cero. A través de diez pasos claros, Andrea Klimowitz —psicóloga y experta en meditación— te acompaña en un viaje hacia el autoconocimiento, la calma mental y una mayor conciencia. Más que una técnica, la meditación se convierte aquí en una manera de experimentar la vida. Una herramienta poderosa para reconectar contigo mismo y transformar tu realidad desde adentro. En un mundo dominado por el ruido y la prisa, La Llave te ofrece una pausa: el inicio de una vida más presente, libre y consciente. Reseñas: «Si no meditas cada día es casi imposible ser verdaderamente feliz. Este libro te enseña paso a paso cómo integrar este hábito saludable en tu vida cotidiana».

Borja Vilaseca

«Muchos libros hablan del crecimiento interior y de la transformación personal. Éste tiene la virtud de darte la llave para entrar en ese territorio y comenzar la exploración».

Pablo D'Ors...



Editorial	VERGARA
Materia	[VXM] MENTE, CUERPO Y ESPÍRITU: MEDITACIÓN Y VISUALIZACIÓN
EAN	9788419820907
Status	Disponible
Páginas	288
Tamaño	229x152x20 mm.
Peso	376
Precio (Imp. inc.)	21,90€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	15/03/2026