

COMPRENDE, CONFÍA, VIVE

Mercedes de la Rosa



El camino para salir del ruido mental
 Con meditaciones guiadas por la autora



ROSA, MERCEDES DE LA

SINOPSIS

Aprende a reducir el control, gestionar la incertidumbre y vivir mejor. Comprende, confía, vive es una invitación a regresar a casa: a ese lugar dentro de nosotros donde habitan la calma, el amor y la sabiduría.

A través de su propia experiencia y tras años acompañando a miles de personas en la práctica del yoga, Mercedes de la Rosa comparte reflexiones y meditaciones guiadas que nos ayudan a soltar el control, escuchar al cuerpo y abrazar la vida. Nos recuerda que, desde el nacimiento, somos seres plenos, libres y completos. Este libro nos abre la puerta a comprender que cada crisis puede ser una oportunidad; que el dolor también enseña, y que, cuando aprendemos a confiar, la vida siempre juega a nuestro favor.

...



Editorial	ESPASA CALPE, S.A.
Materia	[VXM] MENTE, CUERPO Y ESPÍRITU: MEDITACIÓN Y VISUALIZACIÓN
EAN	9788467080728
Status	Disponible
Páginas	200
Tamaño	230x150x0 mm.
Precio (Imp. inc.)	21,90€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	04/03/2026