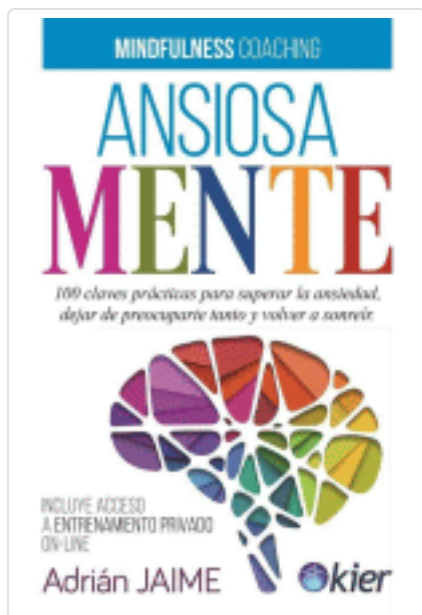


ANSIOSAMENTE



JAIME, ADRIAN

SINOPSIS

El Dr. Adrián Jaime, creador del programa Mindfulness Coaching, te explica en este libro cómo podemos detener nuestra mente y re-crear nuevos paradigmas, resetear nuestras creencias y reinventar una vida que merezca ser vivida y disfrutada al 100%. No tiene recetas mágicas. Es un sistema simple y efectivo basado en Mindfulness. Cuando nos dejamos atrapar por la ansiedad, lo que perdemos es la facultad para vivir plenamente. La vida está para disfrutarla: amar, aprender, descubrir; y eso solo lo podremos hacer cuando hayamos superado nuestros miedos. Aprenderás a relajarte, calmar tu mente, posicionarla en el presente y transformarte en tu mejor versión. ...



Editorial	KIER ESPAÑA
Materia	PSICOLOGIA
Colección	SIN COLECCION
EAN	9788417581039
Status	Disponible
Páginas	192
Tamaño	155xx mm.
Peso	250
Precio (Imp. inc.)	6,95€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	27/01/2021

Títulos relacionados



ESTAMOS TODOS MUERTOS?
CASTRO MORENO, FRESIA



BIOMAGNETICA
PEREZ MARTINEZ, GRACIELA



ASTROLOGIA, CONCIENCIA Y DESTINO
LODI, ALEJANDRO