ARTE DE CUIDAR A TU NIÑO INTERIOR, EL

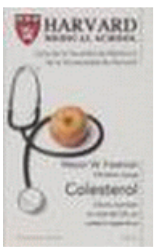
HANH, THICH NHAT

SINOPSIS

El arte de cuidar a tu niño interior se centra en las enseñanzas de Thich Nhat Hanh sobre la atención plena para sanar aquellas experiencias traumáticas de la infancia. El libro muestra que la ira, la tristeza y el miedo pueden convertirse en paz y alegría si se aprende a explorar, meditar y hablar de nuestras emociones. A través de prácticas y ejercicios de respiración y concentración podremos sanar el dolor que muchos de nosotros sentimos de adultos a causa de los traumas de la infancia y conseguir transformarlo en una fuerza de compasión y reconciliación con nuestro niño interior. ...

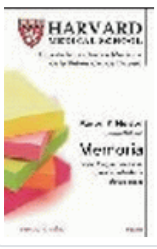
Editorial	PAIDOS
Materia	MEDITACION
Colección	SIN COLECCION
EAN	9788449333309
Status	Disponible
Páginas	192
Tamaño	125x0x mm.
Peso	1
Precio (Imp. inc.)	16,00€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	28/03/2017

Títulos relacionados



COLESTEROL (HARVARD MEDICAL SCHOOL)

FREEMAN,M



MEMORIA (HARVARD MEDICAL SCHOOL)

NELSON,A

CISNE NEGRO,EL

TALEB,N

QUE ES LA GLOBALIZACION?