DIVINA DE LA MENTE

GARCIA DEL BARRIO, ANA

SINOPSIS

Ana llevaba una vida normal, con trabajo, amigos y pareja estable, hasta que cayó en una profunda crisis que la llevó a reflexionar sobre el rumbo que estaba tomando su vida y a averiguar qué era lo que estaba fallando. Hubo dos factores que la salvaron: el yoga y la meditación. Ana recibió esos descubrimientos como un regalo y decidió formarse como coach para ayudar a otras personas a encontrar el propósito y la dirección de su vida. Inspirado en el exitoso pódcast Divina de la Mente, este libro de carácter práctico, que nace de las vivencias personales de la autora, nos ofrece todas las herramientas necesarias para transformar nuestro estado emocional cuando lo necesitemos. Mediante ejercicios de autoconocimiento y prácticasáinspiradas enálaáfilosofíaádel yoga y la meditación, Ana García del Barrio nos enseña a calmar nuestra mente y a liberarnos de los miedos y las creencias que nos impiden evolucionar, tanto en la vida en pareja como en el trabajo o en nuestras relaciones sociales. Un libro para mejorar nuestra vida emocional y laboral, inspirado en el exitoso pódcast de meditación y crecimiento personal Divina de la Mente ...

Editorial	PLANETA
Materia	PSICOLOGIA
Colección	SIN COLECCION
EAN	9788408242291
Status	Disponible
Páginas	272
Tamaño	150x230x mm.
Peso	1
Precio (Imp. inc.)	5,95€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	04/05/2021

Títulos relacionados

HA ESTALLADO LA PAZ
GIRONELLA

EDAD PROHIBIDA, LA (BOLSILLO)
LUCA DE TENA, T

TALISMAN, EL (BOLSILLO)
KING/STRAUB

AVISO DE BERLIN, EL (BOLSILLO)
GUILD, NICHOLAS