

TU MENTE, TU REFUGIO



Belén Colomina

SINOPSIS

Un viaje hacia tu interior para descubrir la paz, la fuerza y la libertad que siempre han estado dentro de ti. En un mundo que nunca se detiene, donde el ruido y la exigencia parecen inevitables, existe un espacio que siempre ha estado contigo: tu interior. Un lugar de calma, claridad y fuerza, donde tu mente se vuelve serena, tu corazón se abre y tu vida encuentra sentido. A través de prácticas de meditación, ejercicios de autoconocimiento, mandalas y afirmaciones, la autora te guía paso a paso para que tu mente se convierta en un espacio seguro y lúcido, tu cuerpo en un hogar habitado y tu corazón en un terreno fértil para la compasión y la alegría. Aquí no hay caminos rápidos ni soluciones mágicas: hay Si estás lista para dejar de huir de ti misma, para abrir tu corazón y tu mente, y para construir un refugio interno que te sostenga en los momentos de tormenta, este libro es tu guía. Un compañero de viaje que te invita a estar presente, a despertar tu sabiduría y a cultivar una vida plena y significativa. Ahora es tu momento. Respira, abre estas páginas y comienza el viaje hacia tu interior. La transformación está a un instante de distancia....



Editorial	GRIJALBO
Materia	[VSP] PSICOLOGÍA POPULAR
EAN	9788425372124
Status	Disponible
Páginas	256
Tamaño	150x230x0 mm.
Precio (Imp. inc.)	21,90€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	12/02/2026