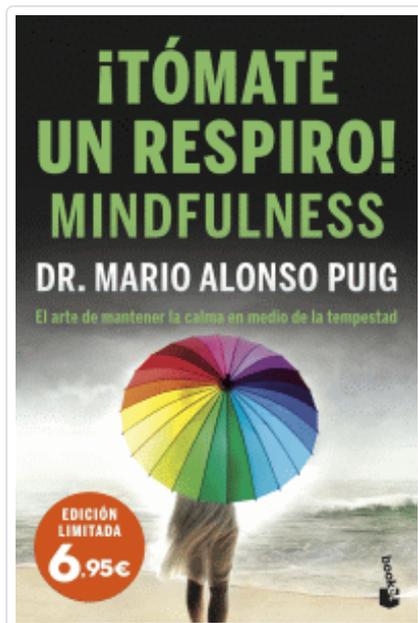


# TOMATE UN RESPIRO! MINDFULNESS (TAPA FLEX)



**PUIG, MARIO ALONSO**

## SINOPSIS

Una guía esencial sobre el mindfulness para mantener la calma en medio de la tempestad y transformar los desafíos en oportunidades. El mindfulness es una práctica meditativa que te permitirá observar con mente abierta y curiosa el flujo de pensamientos, sensaciones y sentimientos como camino indispensable para descubrir un nuevo mundo de posibilidades. Con una sólida base científica y apoyado en una parte práctica para meditar, ¡Tómate un respiro! Mindfulness te enseña a mantener la calma en medio de la tempestad. De esta manera conseguirás sentirte plenamente presente para captar una realidad que normalmente se nos escapa. Solo aquellos que ven lo invisible pueden alcanzar lo imposible. Si quieres aprender a transformar los desafíos en oportunidades para crecer, evolucionar y contribuir, este es tu libro. ...



Editorial	BOOKET
Materia	AUTOAYUDA Y SUPERACION
Colección	SIN COLECCION
EAN	9788467064759
Status	Disponible
Páginas	272
Tamaño	125x190x mm.
Peso	1
Precio (Imp. inc.)	6,95€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	24/12/2021

## Títulos relacionados



MIGUEL ANGEL  
LUIS ANTONIO DE  
VILLENA



GANDHI  
STANLEY WOLPERT



FRANCO  
ANDREE BACHOUD



ORIGEN PERDIDO  
(NF)  
MATILDE ASENSI