



Mindfulness práctico

Guía paso a paso

Autor: Dr. Ken

Editorial: Gaia Ediciones

ISBN: 9788484455912

Páginas: 224, ilustrado

Dimensiones: 20 x 24 cm

Encuadernación: Tapa dura

PVP: 22,90 €

***Mindfulness Práctico* es una excelente guía que te enseña de modo minucioso cómo aplicar en la vida diaria los bien conocidos beneficios del mindfulness: vivir en el momento presente y conquistar la felicidad.**

Mindfulness Práctico incluye:

- * Preguntas y respuestas que te permiten explorar tu forma de pensar y descubrir los patrones de pensamiento inútiles o destructivos.
- * Ejercicios diseñados para mostrarte cómo poner en práctica la atención plena cuando realmente la necesitas: una presentación, un examen, un desafío deportivo...
- * Meditaciones especialmente seleccionadas para practicarlas fácilmente en tu día a día, explicadas paso a paso para encaminarte a la vivencia plena del presente.

Potencia tu autoestima * Cultiva relaciones más satisfactorias * Mejora tu concentración *
Alcanza tus objetivos * Supera el estrés * Disfruta de todo lo que la vida te ofrece

Con *Mindfulness Práctico* podrás crear tu propio programa de meditación y experimentar sus beneficios cada día.