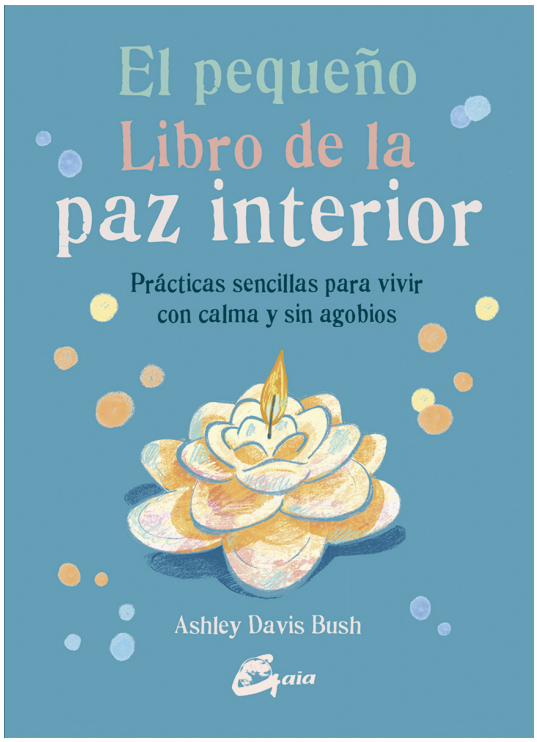

El pequeño libro de la paz interior

Prácticas sencillas para vivir con calma y sin agobios

Autor: Davis Bush, Ashley

Editorial: Gaia Ediciones

ISBN: 9788484456582

Páginas: 96

Dimensiones: 10,5 x 14,7 cm

Encuadernación: Rústica

PVP: 7,95 €

REIMPRESIÓN

La paz interior no es un estado pasajero sino el trasfondo natural de serenidad que habita en todos nosotros. En este libro, la psicoterapeuta Ashley Davis Bush te enseña cómo conectar con ese profundo remanso de tranquilidad en todo momento, incluso al afrontar circunstancias estresantes o difíciles.

Gracias a las herramientas y estrategias propuestas, descubrirás los beneficios de la quietud, el movimiento, el mindfulness, la meditación, la respiración, la visualización, la creatividad y la contemplación.

* Libérate de las preocupaciones y el estrés.
* Experimenta la tranquilidad cada día.
* Comparte el efecto dominó de la paz.