



El arte de parar el tiempo

Mindfulness práctico para gente ocupada

Autor: Shojai, Pedram

Editorial: Gaia Ediciones

ISBN: 9788484457558

Páginas: 288

Dimensiones: 14,5 x 21 cm

Encuadernación: Rústica

PVP: 14,00 €

Descubre el secreto de tener tiempo en abundancia

A todos nos gustaría disponer de más tiempo para dedicarlo a lo que de verdad nos apetece, pero nuestro ritmo actual es tan intenso que el cansancio nos impide pensar, el estrés nos desconcentra y al final nuestra eficiencia se resiente. Para peor, nos agobia no poder compartir más momentos con nuestros seres queridos.

El secreto de lo que Pedram Shojai denomina *abundancia de tiempo* radica sencillamente en aprender a pararlo. En este libro descubriremos prácticas espirituales ancestrales y destrezas para la vida cotidiana que nos ayudarán a detener el paso del tiempo mediante la conexión con nuestra sabiduría interior, el control de nuestro propio calendario y el desarrollo de límites sanos alrededor del compromiso con el tiempo.