



Meditación práctica

Guía completa paso a paso

Autor: Dienstmann, Giovanni

Editorial: Gaia Ediciones

ISBN: 9788484457770

Páginas: 192

Dimensiones: 20 x 24 cm

Encuadernación: Tapa dura

PVP: 18,00 €

REIMPRESIÓN

¿Quieres potenciar tu concentración, reducir el estrés y mejorar tu bienestar emocional? Está científicamente demostrado que la meditación consigue todo esto y mucho más.

Esta guía paso a paso proporciona todas las herramientas necesarias para cultivar la calma, desarrollar la concentración y encontrar el equilibrio en la vida.

Es adecuada tanto para quienes desean iniciarse en la práctica de la meditación como para los meditadores más experimentados que buscan perfeccionar su experiencia.

Con *Meditación Práctica* podrás:

- * Explorar una gran variedad de técnicas de meditación, que van desde la meditación mindfulness a la visualización, para descubrir las prácticas que más te convienen.
- * Aprender a trasladar los beneficios de la meditación a tu vida diaria y alcanzar la serenidad y la quietud en cualquier momento y en cualquier lugar, ya sea en casa, en medio de la multitud o en el trabajo.
- * Descubrir cómo usar la meditación para mejorar tu rendimiento en numerosas áreas de tu vida, incluidas la creatividad, el deporte, la resolución de problemas, hablar en público y muchas más.