

## Relajación y energía

Blay, Antonio

Editorial: Sincronía Editorial

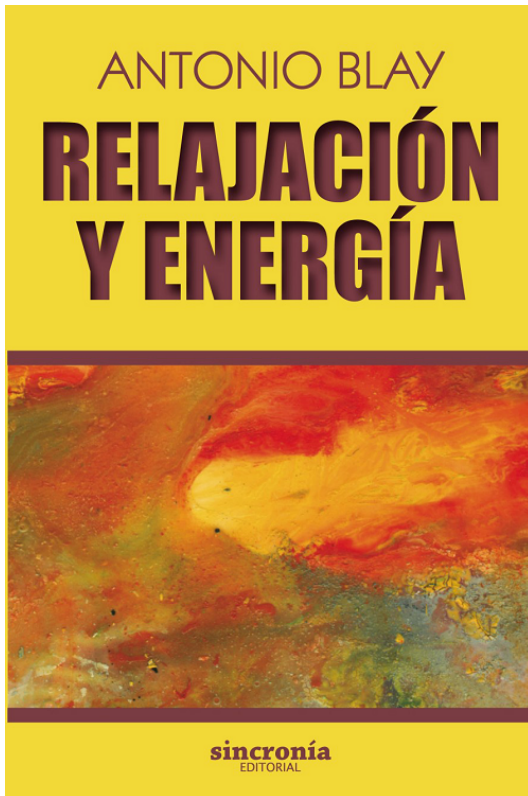
ISBN: 9788494679957

Páginas: 298

Dimensiones: 13 x 20 cm

Encuadernación: Rústica

PVP.: 14,00 €



### SINOPSIS

Las técnicas de relajación se imponen cada vez más en todo el mundo a fin de contrarrestar los crecientes estados de tensión que, con sus negativas consecuencias sobre la salud y sobre el carácter, se nos imponen a cuantos vivimos en nuestra com-pleja y agitada civilización. Pero los efectos de la relajación consciente no se limitan al mero descanso del cuerpo y la mente. El entrenamiento necesario a la hora de dominar la relajación prepara a la persona para valiosos logros en su interior. La relajación consciente, en efecto, es una puerta de entrada a nuevas oportunidades de desarrollo del carácter y la personalidad. En el presente libro, el autor –especializado en Psicología de la personalidad y en técnicas orientales– no solo nos introduce de un modo claro y sencillo en la técnica progresiva de la relajación consciente, sino que además nos presenta de forma detallada el camino concreto hacia diversas posibilidades: la reforma del carácter, cómo manejar la salud, la actitud positiva en la vida diaria, los fenómenos parapsicológicos, el crecimiento espiritual, etcétera. Por todo ello, este libro reúne unas características tan pecu-liares que lo hacen de gran interés, no solo para quienes desean mejorar y equilibrar su salud y su carácter en la vida cotidiana, sino de un modo particular a cuantas personas buscan indicaciones precisas para el desarrollo de los ines-timables recursos mentales y espirituales que se encierran en todo ser humano.