

## Tensión, miedo y liberación interior

Técnicas y caminos hacia una expansión de la conciencia y hacia una vida plena y creadora

Blay, Antonio

Editorial: Índigo

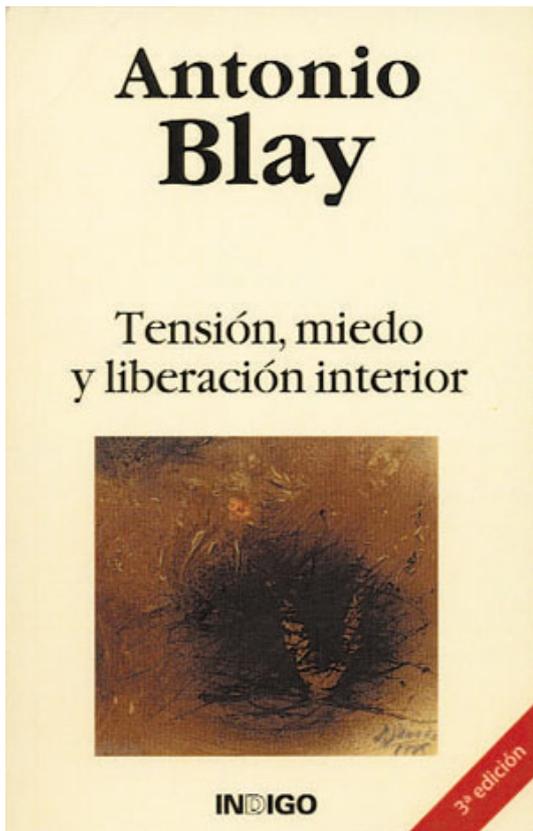
ISBN: 9788489768109

Páginas: 280

Dimensiones: 13 x 20 cm

Encuadernación: Rústica

PVP.: 12,00 €



### SINOPSIS

El conseguir una vida plena y creadora con una expansión de la conciencia es una de las finalidades más anheladas de quien emprende el camino del crecimiento interior.

Blay nos expone las técnicas para que este crecimiento sea sólido, consciente y que aleje de nuestra vida la tensión y la angustia, logrando, así, la liberación.

Primero nos expone los elementos psicológicos que condicionan nuestra vida, con las técnicas de yoga, relajación, meditación u otras que nos puedan ayudar a reeducarla. En la segunda parte del libro, como segunda etapa de evolución interna de la persona, nos ofrece una proyección espiritual, un acercamiento a la trascendencia, a la entrega del sí mismo y a la felicidad.

**ANTONIO BLAY** fue investigador de la naturaleza humana y del desarrollo de su potencial interior.

No fue sólo un teórico, sino que practicó ampliamente las diversas técnicas que enseñaba, ya que nunca habló o escribió sobre algo que no conociera o no hubiera experimentado por sí mismo.

El autor, intendente mercantil por la Escuela de Altos Estudios Mercantiles de Barcelona, diplomado en Psicología y Psicotecnia por la Universidad de Madrid y Miembro de la Sociedad Española de Psicología, se especializó en el estudio de técnicas y procedimientos tanto orientales ...