

Meditaciones para los comportamientos adictivos

Programa de ciencia yóguica con fórmulas nutricionales

Kaur Khalsa, Mukta

Editorial: Alas

ISBN: 9788420305158

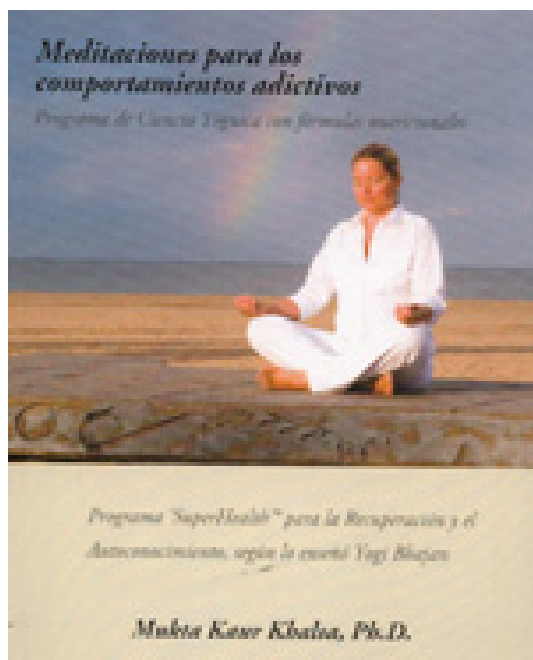
Páginas: 84

Dimensiones: 17 x 20,5 cm

Encuadernación: Rústica

PVP.: 12,50 €

Colección: Crecimiento personal



SINOPSIS

“El motivo clave para no depender de sustancias es crear una relación con tu conciencia elevada y tener la dignidad de la autoautonomía”

–Yogi Bhaajan

En el mundo actual nosotros buscamos comodidad y confort. Es fácil deslizarse en la complacencia y adormecernos en nuestras vidas. “Meditaciones para los comportamientos adictivos” proporciona una guía completa de las técnicas de Kundalini Yoga, desarrollada por Yogi Bhaajan, para ayudar en el despertar espiritual y en la recuperación de los procesos de adicciones.

Estas meditaciones pueden ayudar a romper tendencias destructivas y volver a despertar el ser. Personas, profesores y terapeutas encontrarán en este libro una introducción inspiradora para cambiar los hábitos de vida.

“Hoy tenemos una infelicidad de corazón, y las personas siguen buscando las respuestas fuera de sí mismos. Lo que nosotros hacemos es enseñar a las personas cómo encontrar la paz interior. Así es dónde encontramos las respuestas. No creamos un milagro, proporcionamos nutrición simple, ejercicios sencillos, y un simple proceso de pensamiento”

–Yogi Bhaajan

“...practicando estas doce meditaciones, utilizando los consejos nutricionales y leyendo las palabras inspiradoras de Yogi Bhaajan puedes acelerar el proceso sanador y reforzar tu conciencia personal espiritual...”

“...La ciencia ha demostrado que la respiración controlada de manera consciente puede mejorar el humor, ...