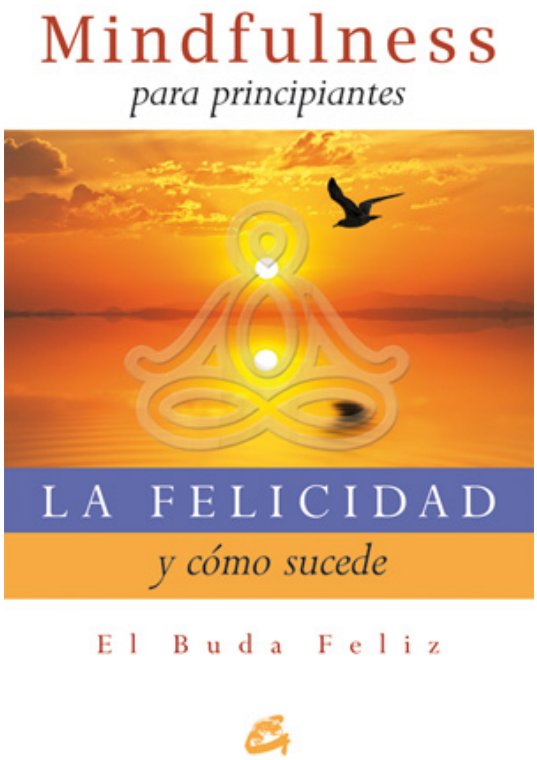

La felicidad y cómo sucede

Mindfulness para principiantes

El Buda Feliz

Editorial: Gaia Ediciones
ISBN: 9788484454427
Páginas: 144
Dimensiones: 13,5 x 20,5 cm
Encuadernación: Tapa dura con sobrecubierta
PVP.: 10,00 €
Coleccion: Salud Natural - Psicoemoción

SINOPSIS

MINDFULNESS PARA PRINCIPIANTES
La finalidad de esta obra es enseñarte mindfulness y la práctica de la atención consciente para que puedas aquietar tu incesante parloteo mental, para que seas capaz de manejar emociones problemáticas —como el miedo, la angustia o la ansiedad— y para poder ir más allá de todo ello hasta alcanzar el amor y la felicidad que nos están aguardando y que constituyen nuestro estado natural.
Sobre todo, este libro muestra que tener una vida plena, libre y feliz está al alcance de todo el mundo, y que la clave para ello reside en la conciencia y en su aspecto dinámico, la atención. Para adentrarte en este viaje no hace falta que seas una persona especial, o espiritual, ni importa si tienes o no alguna determinada creencia. Tampoco es preciso que hayas practicado meditación anteriormente. Basta con que desees serenar tu mente y recuperar el sentido de la vida que se encuentra en tu interior.

Si estás buscando la felicidad y el sentido de la vida, este libro es para ti. Con independencia de si profesas una religión o si estás recorriendo alguna vía espiritual o de transformación personal, este libro es para ti si sientes que la vida es algo más ...