

## También YO SOY la estrella

Widmanska, Mika

Editorial: Nestinar

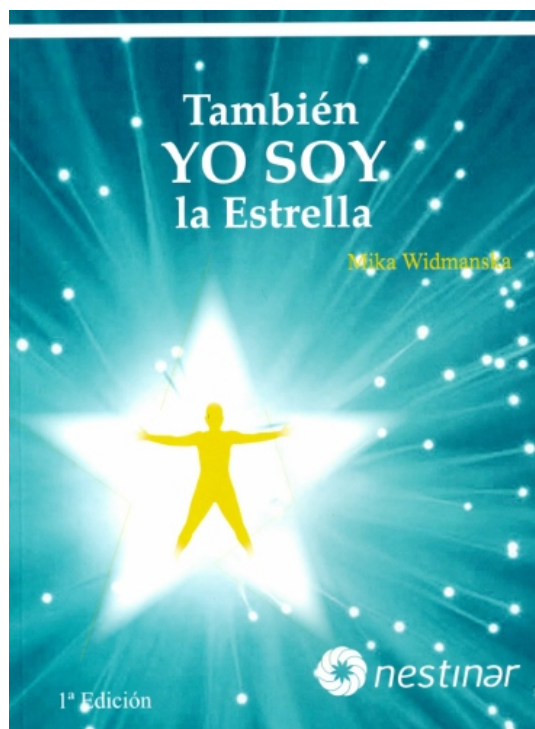
ISBN: 9788493859664

Páginas: 118

Dimensiones: 16 x 21,5 cm

Encuadernación: Rústica

PVP.: 14,00 €



### SINOPSIS

"También YO SOY la Estrella" es un libro práctico que pretende ayudarnos en el camino hacia nuestro autoconocimiento y autoreconocimiento. De manera fácil y amena, y con imágenes que ilustran las explicaciones, este libro nos inicia en un recorrido a través de los cinco elementos de la medicina china: Agua, Madera, Fuego, Tierra y Metal/Aire, definiendo de cada uno de ellos las emociones, los órganos, los meridianos, los sólidos platónicos y los microorganismos que les corresponden.

También a través de esta lectura podremos saber cómo somos y cómo actuamos cuando estamos en equilibrio y, por el contrario, cómo nos altera el exceso o el defecto de Yin o Yang en nuestro elemento, para poder ser conscientes de ello y rectificar o mejorar.

Estar abiertos al cambio es una de las recomendaciones de la autora, que nos propone reflexionar en este sentido para poder empezar de nuevo el viaje de nuestra vida, siendo cada uno de nosotros los únicos responsables de ella, dejando atrás las ataduras que no nos dejan avanzar. El cambio y la actitud son las herramientas mágicas que pueden hacer de tu vida una bella experiencia que merece ser vivida con plenitud. Recuerda: tú puedes.

Mika Widmanska, con más ...