

Practicando el poder de ser consciente

De La Rosa, Raúl

Editorial: Ediciones i

ISBN: 9788496851023

Páginas: 184

Dimensiones: 20 x 21,5 cm

Encuadernación: Rústica

PVP.: 14,00 €



SINOPSIS

En este libro, de cuidado diseño e imagen, se recoge la enseñanza más práctica de Raúl de la Rosa. Es ante todo una obra práctica para consultar una y otra vez y ejercitar la mente y el alma. Un libro para tener en la mesita de noche, y para regalar y recomendar a los amigos. Cada página contiene una clave para acceder a lo mejor de cada persona a través del equilibrio entre cuerpo, mente y espíritu. Son caminos que nos conducen a la paz interior y a la armonía con el mundo y, por tanto, a la verdadera felicidad.

Este libro sigue la máxima de Don Quijote, "La felicidad no está en la posada, sino en medio del camino". Según Raúl de la Rosa, la felicidad se conquista, es una conquista interior que se logra día a día. En él se recogen las prácticas y técnicas que sirven para ahondar en nuestro interior y descubrir cómo situarnos frente a las adversidades de la vida e ir mejorando la capacidad de ser consciente de la realidad y de nosotros mismos, y dirigirnos a la felicidad, la auténtica felicidad.

El primer paso es la responsabilidad de nosotros mismos, de lo que hacemos, de lo que decimos, de lo que pensamos... a través de prácticas para la actividad cotidiana para adquirir más consciencia de la realidad y de la vida.