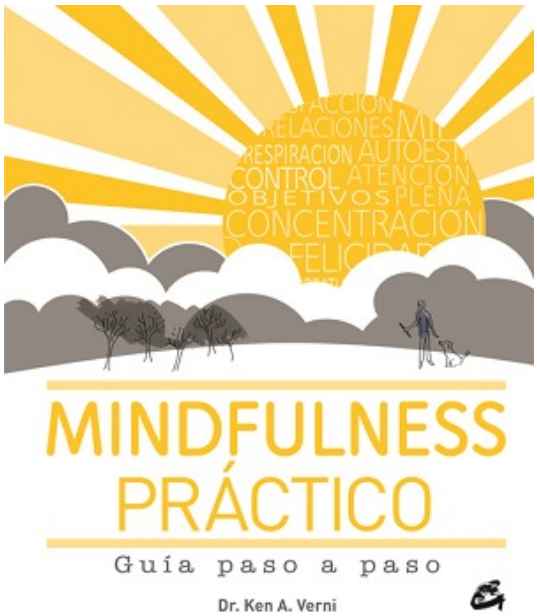

Mindfulness práctico

Guía paso a paso

Dr. Ken

Editorial: Gaia Ediciones
ISBN: 9788484455912
Páginas: 224, ilustrado
Dimensiones: 20 x 24 cm
Encuadernación: Tapa dura
PVP.: 22,90 €
Coleccion: Práctica

SINOPSIS

***Mindfulness Práctico* es una excelente guía que te enseña de modo minucioso cómo aplicar en la vida diaria los bien conocidos beneficios del mindfulness: vivir en el momento presente y conquistar la felicidad.**

Mindfulness Práctico incluye:

* Preguntas y respuestas que te permiten explorar tu forma de pensar y descubrir los patrones de pensamiento inútiles o destructivos.

* Ejercicios diseñados para mostrarte cómo poner en práctica la atención plena cuando realmente la necesitas: una presentación, un examen, un desafío deportivo...

* Meditaciones especialmente seleccionadas para practicarlas fácilmente en tu día a día, explicadas paso a paso para encaminarte a la vivencia plena del presente.

Potencia tu autoestima * Cultiva relaciones más satisfactorias * Mejora tu concentración * Alcanza tus objetivos * Supera el estrés * Disfruta de todo lo que la vida te ofrece

Con *Mindfulness Práctico* podrás crear tu propio programa de meditación y experimentar sus beneficios cada día.